Margarita Rodríguez Suárez

FLORES DE PLÁSTICO EN UN FRASCO DE MAYONESA

EL RE ENCUENTRO

SOBRE RESILIENCIA

FLORES DE PLÁSTICO EN UN FRASCO DE MAYONESA

El Re encuentro

SOBRE RESILIENCIA

Rodríguez Suárez, Margarita
Flores de plástico en un frasco de mayonesa : el re encuentro, sobre resiliencia / Margarita Rodríguez Suárez. - 1a ed . - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Margarita Rodríguez Suárez, 2016.
144 p. ; 22 x 15 cm.
ISBN 978-987-42-0945-0
1. Psicología. 2. Crecimiento Personal. 3. Resiliencia. I. Título.
CDD 158.1

Diseño de tapa y edición:
Agustín E. Bidoglio
Fotografía de tapa:
Adriana Errecalde Arberas- Anadry

Todos los derechos reservados
Hecho el depósito ley 11.723
Impreso en Imprenta Digital
Buenos Aires, Argentina
Junio 2016

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

INDICE

. Agradecimientos 7

. Flores de plástico en un frasco de mayonesa 8

. Introducción 10

. “Mirta” 14

. “Resiliencia” 16

PRIMERA PARTE

La Resiliencia y los Factores de Riesgo 17

1. La resiliencia
2. Resistencia y resiliencia
3. Profundizando
4. Beneficios
5. Caminando hacia el re-encuentro
6. Sobre el funcionamiento cerebral: eje del Conocimiento. Los tres cerebros

- “Marianela” 33

7. Factores de riesgo 35
   a) La indefensión aprendida
   b) Los miedos
   c) Las creencias

- “La panza” 53

SEGUNDA PARTE

Factores de Protección -El Mandala Ampliado de la Resiliencia 56

a) Los Factores de Protección: Promoviendo la Resiliencia
b) Las 7 Resiliencias de Wolin y Wolin
c) El Mandala Ampliado

1. Primer sector: De la Introspección al Reconocimiento de los Pensamientos y sus Distorsiones 60

- "Conversaciones" 71

2. Segundo sector: De la Independencia a la Regulación Emocional 73

- "Cumpleaños" 87

3. Tercer sector: De las Capacidades para Relacionarse a la Comprensión y la Empatía 89

- "La Masa" 94

4. Cuarto sector: De la Iniciativa a los Apegos y Desapegos 96

- "La Novela" 99

5. Quinto sector: Del Humor a la Gratitud y la Alegría 101

- El Hilo Rojo 105

6. Sexto sector: De la Creatividad a la Aceptación 107

- Seguir de Pie, a Pesar de Todo 112
- "La Cita" 113

7. Séptimo sector: De la Moralidad al Altruismo y la Trascendencia 115

Palabras Finales 119

Contacto 120

AGRADECIMIENTOS

Un sueño de adolescencia está a punto de ser concretado. Un camino de altibajos, de trabajo y estudio, de inicios y postergaciones porque otros proyectos tomaban prioridad y el de publicar, que nunca se concretaba. Pero como en todo, las cosas ocurren en el momento indicado, ni antes ni después. Por esa razón es que los agradecimientos son muchos, no tanto en cantidad sino en calidad e intensidad.

Primero quiero agradecer a todos y cada uno de los pacientes que he atendido a lo largo de mi trayectoria de trabajo, porque fueron ellos quienes, al confiarme sus historias de vida, me enseñaron a escuchar y a buscar la forma de acompañarlos. En ellos he visto y veo toda clase de recursos resilientes. Espero haber sido una facilitadora de la enorme riqueza que poseen las personas y que a veces no lo saben.

A mis amigos, esos seres que siempre me animaron a escribir, a publicar, a exponerme. A algunas amigas- hermanas de la vida, grandes seres resilientes que me siguen enseñando y acompañando. Otros amigos más recientes, que confiaron y siguen confiando en mí, acercándome siempre su afecto y su estímulo, que hace tanto bien al alma. Gracias.

A mi amiga Adry Errecalde Arberas que se encendió de entusiasmo cuando le comenté el proyecto y que en ese entonces parecía utópico y lejano. Pero un día se activó y con toda la pasión que pone a través de sus pinceles, pintó las flores de plástico en un frasco de mayonesa de la portada.

A mi amiga Alicia Caballero, que aunque está lejos geográficamente, está siempre cerca con su afecto y estímulo. Con todo su amor me corrigió los textos poniendo su vista experta en mis “enredos lingüísticos”.

A mi amigo, escritor y profesor Héctor A. Cabot, por sus enseñanzas y estímulo incondicionales, y por sus apreciaciones tan generosas cuando leyó el borrador.

A mi familia, sobre todo a Agustín y Mariano, mis hijos, porque quizás les he quitado presencia y atención al estar horas y horas frente a la computadora. A pesar de eso, siempre fueron y son estímulo y me impulsan a crecer.

Y mi agradecimiento es también hacia los grandes “maestros” de lo adverso atravesado en mi vida, esas personas y circunstancias que podemos ver como enemigos en algún momento pero luego nos damos cuenta que son los catalizadores de las propias fortalezas.

Flores de Plástico en un Frasco de Mayonesa

Esta expresión fue la consigna de un ejercicio en un taller literario. Con ella nació el relato de “Mirta”, una resiliente.

A partir del allí surgieron otras imágenes e historias, reales o de ficción, porque realidad y ficción a veces se amalgaman hasta fundirse.

La imagen de portada, como dije antes, es una obra realizada por una amiga artista Adry Errecalde Arberas o Anadry, quien un día imaginó esta misma imagen y luego la plasmó exactamente en su obra. Con su espíritu sensible supo cómo transmitir las emociones que envuelven a la imagen de estas flores de plástico en un frasco de mayonesa y que, a mi modo de ver, simbolizan la resiliencia: podemos hacer lo mejor con lo que quedó, con lo que hay, y a pesar de todo.

“El libro hablará de resiliencias. Y esta imagen representa la metáfora que, por más humilde que seas, adornas tu hogar… por más problemas que tengas seguirás mirando hacia adelante.” Dijo Adry.

Hay muchos y buenos libros escritos sobre resiliencia. Muchos autores que han investigado y dedicado esfuerzo durante años a la comprensión de este concepto. Y muchos otros autores han relatado historias de vida de personas resilientes, ejemplos inspiradores que son dignos de admiración.

El propósito de este texto es intentar el camino del propio trabajo personal, el camino del conocimiento dedicado al propio mejoramiento. Porque la resiliencia puede desarrollarse y aprenderse.

Los relatos entre capítulos están destinados a dirigir nuestra atención a situaciones de vida de unas mujeres en las que despliegan o tendrán que desplegar los recursos resilientes que tienen.

Flores de Plástico está dirigido a todas aquellas personas que han atravesado momentos difíciles y han sabido salir adelante aún sin conocer el concepto de “resiliencia”, con el objeto de que sigan aumentando esta capacidad que poseen.

Dirigido también a aquellas personas que están atravesando alguna situación adversa en estos momentos, para que puedan aumentar, si es que logro transmitirlo, sus propios factores de resiliencia y colaborar a su superación.

También está dirigido a todas aquellas personas que vean en estas palabras un estímulo para su crecimiento personal, sin necesidad de que, obligatoriamente, estén atravesando algún problema.

La dinámica ha sido pensada como para que funcione como un libro/cuaderno de trabajo personal, en el que se podrá escribir, tomar notas y tenerlo a mano como para seguir trabajando cuando se desee.

Ir hacia los propios factores resilientes, los “Factores de Protección”, es una forma de re-encuentro con la propia resiliencia. Una forma de ponernos en acción hacia los propios recursos de cuidado, de auto- protección y de fortaleza.

¿Y por qué? Porque ser personas resilientes nos hace sentirnos más plenos y arraigados a la vida. Quizás hasta podamos decir que nos hace más felices.

INTRODUCCIÓN

Escuché por primera vez la frase de Epícteto cuando cursaba materias de postgrado en Psicología Cognitiva Conductual.

Hasta el momento había leído a algunos filósofos griegos, pero a Epícteto no recordaba haberlo escuchado nombrar, por lo que era un perfecto desconocido hasta ese momento. La frase que cambiaría mi vida era "Lo que perturba a las personas no son los hechos sino la opinión que tiene de los mismos".

Esta frase, pilar en el que se asienta la Psicología Cognitiva, iba poco a poco desplegándose y abriéndose en sentido como una hermosa flor, adquiriendo una profundidad y una amplitud insospechada hasta entonces.

Una tarde mientras atendía a un paciente en el consultorio, vi pasar por la ventana que da a la calle a lo que nuestra sociedad llamó un “cartonero”. Los cartoneros son personas que levantan de las calles cartones u otros objetos reciclables para vender. Para este fin comenzaron a movilizarse en improvisados carros que ellos mismos empujaban. Debido a la crisis económica que estábamos viviendo, gente humilde y no tan humilde se vio obligada a mostrarse afuera, hacerse visibles en su pobreza, desfilándola por las calles.

Aquella tarde, mientras escuchaba al paciente, en el trasfondo de su imagen caminaba ese otro hombre con su carro. A la manera de Platón y la alegoría de la caverna, comencé a pensar que quizás afuera había alguna verdad que no estaba conociendo. Que para tener más conocimiento del comportamiento humano tenía que prestar atención a esas sombras. Había alguna verdad afuera y no la estaba viendo.

El “afuera” era solo una forma de decir, porque no fue necesario ir a ningún lugar en especial para observar esta realidad. Estaba en las calles mismas. Pero también estaba en la gente que me rodeaba, en casi todos los pacientes que había atendido y que atendía y lo más asombroso, estaba dentro de mí misma y no me había dado cuenta. En una palabra, la resiliencia nos atravesaba a todos.

Por esos días, en una librería encontré un libro titulado “Resiliencia”. Cuando leí el significado me dije “Es esto”. Así es como comenzaba a abrirse una nueva dimensión para explorar.

La resiliencia: esa capacidad de atravesar momentos difíciles y salir fortalecidos. Esas ganas de vivir que aparecía en muchísimas personas, ese instinto de vida, esa salud que se imponía, ese deseo de superarse, ahora tenía un nombre.

Cada paciente que consultaba traía esta capacidad junto con el deseo de estar mejor. Tal vez no supiera cómo activar esta fuerza y por eso acudía a una terapia.

Nuevas preguntas surgirían a partir de ese momento. ¿De dónde brotaba la resiliencia? ¿Cuáles eran los pilares donde se apoyaba? ¿Quién era más resiliente? ¿Los pacientes de un consultorio, la gente que nunca había hecho terapia, un "cartonero", la gente de los asentamientos, los sobrevivientes de catástrofes naturales, la que vive en el campo, la de la ciudad , los que superaban enfermedades, los que lograban salir de circuitos de violencia o yo? De qué dependía el desarrollo de la resiliencia? ¿Por qué algunas personas no desarrollaban trastornos ante situaciones límite de vida y otras sí? ¿Qué hacía que unas personas sobrellevaran mejor que otras ciertos problemas?

En todas esas preguntas comenzaba a florecer el concepto, entre lecturas y escuchas, observaciones y auto -observaciones. Y más cerca de la luz del conocimiento, saliendo de la caverna, así es como comenzaba a relucir ella: la resiliencia.

La frase de Epícteto que mencioné al principio se adhirió perfectamente al concepto de resiliencia como una primera respuesta: no importaban los hechos sino sus interpretaciones. Dos personas a las que les sucede un mismo hecho, reaccionan diferente.

¿Pero esto siempre es así? Alguien nos dirá que es un error utilizar la frase de Epícteto para generalizar. Todos sabemos que hay hechos que no es necesario compararlos porque a simple vista tienen peso diferente. Por ejemplo podríamos hablar de una persona angustiada porque no puede cambiar el modelo de su automóvil y otra que acaba de perder familia, techo y demás pertenencias en un terremoto. A simple vista podemos suponer que unas situaciones pueden ser superadas con mayor rapidez que otras. Pero no siempre es así y tampoco es tan sencillo.

A simple vista hay sucesos y circunstancias más terribles que otros. Pero no vamos a reparar en los hechos sino en la presencia o ausencia de recursos,

internos y externos, para atravesar y superar situaciones difíciles. Y de esos recursos se vale la resiliencia.

Decíamos que la frase de Epícteto nos lleva al concepto de resiliencia. A veces la encontramos en rincones insospechados, en gente que jamás se hubiera podido suponer que atravesaran situaciones difíciles. Porque los encontramos en el presente con el problema superado, pero desconocemos cómo ha sido el proceso vivido.

Y también nos encontramos con gente resiliente que jamás se había dado cuenta que lo era hasta que comenzó a utilizar al término que los nombra. Porque la vida está llena de gente resiliente silenciosa.

El camino que les invito a recorrer es el siguiente:

En la primera parte vamos a hablar de resiliencia y de por qué algunas personas desarrollan recursos resilientes y otras no tanto.

Para acercarnos a esa respuesta vamos a desarrollar ciertos factores llamados DE RIESGO o de vulnerabilidad, y luego profundizaremos sobre otros factores llamados FACTORES DE PROTECCIÓN.

Los Factores de Riesgo son los que demoran o impiden el desarrollo de los recursos resilientes. Estos pueden ser: la indefensión aprendida, los miedos y las creencias.

Y los Factores de Protección son los factores que promueven la resiliencia, los que nos ayudan a aumentarla, y serán desarrollados en la segunda parte del libro.

Para ello traeremos el modelo teórico del "Mandala de la Resiliencia" que desarrollaron los autores Wolin y Wolin en el año 1994 para profundizarlo y ampliarlo. Ellos no hablaban de resiliencia (en singular) sino de resiliencias (en plural), desarrollando siete factores, siete cualidades resilientes.

El mandala de Wolin y Wolin es un círculo en cuyo centro está el Yo y se expande en forma de rueda hacia siete factores o pilares de resiliencia:

1) Introspección

2) Independencia

3) Capacidad para relacionarse

4) Iniciativa

5) Humor

6) Creatividad y

7) Moralidad.

Al haber creado y pintado mandalas como una forma de meditación activa, habiéndolos indicado inclusive como complemento terapéutico durante algún tiempo, he "simpatizado" con este Mandala de Resiliencia.

Pero como todo mandala que nunca está estático, que se expande a la vez que se profundiza, creí que podría ser de utilidad expandir el mandala de estos autores haciendo un "segundo paso", un segundo momento, incrementando e intensificando cada uno de los factores del mandala original.

Así, entonces, el Mandala Ampliado de la Resiliencia quedaría:

1) Introspección + **Reconocimiento de pensamientos y sus distorsiones**
2) Independencia + **Regulación emocional**
3) Capacidad para relacionarse + **La comprensión y la empatía**
4) Iniciativa + **Apegos y desapegos**
5) Humor + **La gratitud y la alegría**
6) Creatividad + **La aceptación**
7) Moralidad + **Altruismo y trascendencia**

Este segundo "paso" o momento que le he agregado a cada factor de resiliencia del mandala introduce una mayor profundidad al factor inicial, ampliándose de esta manera nuestra capacidad de desarrollar recursos internos que aumentan la resiliencia.

Los capítulos serán intercalados por relatos de mi autoría y otros textos relativos a la resiliencia, como una forma de sumar sensibilidades.

MIRTA

La abrazaba mientras caminábamos, mirando el piso. La emoción impedía el conteo de baldosas, imposible salir de las propias profundidades. Al llegar a las esquinas levantaba la vista para asegurarme de que no pasaran autos y poder cruzar las calles. Caminábamos en silencio. Es que no sabía qué decirle, solo la abrazaba.

Cuando cruzamos Artigas ya se visualizaba la casa. O lo que quedaba de ella. Sentí un dolor en el pecho. Y todavía faltaba lo peor: que Mirta levantara la mirada y viera todo.

Los últimos pasos se hicieron más sonoros. El silencio de la cuadra era casi absoluto. Al llegar a la puerta del jardín de adelante nos detuvimos. Mirta miró el frente, suspiró profundo y con pasos lentos comenzó a entrar en su casa sin puerta.

Yo tenía un nudo en la garganta y no me salía una palabra. Ni de consuelo, ni de ánimo. Nada. Seguía a Mirta en sus pasos y fijaba la vista en lo que ella miraba.

Partes del techo estaban voladas, por lo que la luz del día iluminaba el living desde arriba y se podían ver las nubes desde adentro. Las persianas de las ventanas habían sido arrancadas y se habían desprendido hasta con ladrillos. Los sillones de la sala estaban negros y podridos de humedad. El aparador estaba caído encima de un sillón, desarmado, con restos de vidrios astillados, pequeños y filosos recuerdos de lo que había sido la vajilla fina, la regalada en el casamiento.

El dormitorio también tenía vista al cielo. Mirta miraba todo. ¿En cada agujero del techo lo vería a José? Restos de lo que fuera la cama estaban desparramados por el ambiente, lleno de maderas, fierros y trapos sucios y deshechos, sin poder distinguirse si alguna vez fueron sábanas, un acolchado, ropa de ella o de José. El piso tenía una capa de tierra apisonada

de varios centímetros. El barro seco había escondido los pisos y no se podía imaginar si aún estaban las baldosas.

Entramos en la cocina. La alacena no estaba, lo mismo que el mármol de la mesada. Tal vez algún linyera también habría pasado en estos días para completar el desguace llevándose algo que pueda vender por unos pocos pesos. El olor a agua estancada era fuerte y nauseabundo.

Mirta seguía sin hablar, toda su alma parecía estar a la intemperie. Recorrimos los ambientes en el silencio de una tarde que confirmaba sentencias. El frío se colaba por tanto hueco y casi no había diferencia entre el afuera y el adentro.

Solo quedaba irnos. Pero Mirta se inclinó para levantar del piso un frasco de mayonesa vacío que había quedado intacto en un rincón de la cocina. A pocos centímetros había unas flores de plástico, un ramito de rosas rococó. Puso las flores de plástico en el frasco de mayonesa y lo apoyó en un estante, el único que había quedado en su sitio.

Me miró, levantó los hombros y las cejas y me dijo “Vamos”.

MRS

RESILIENCIA

“La palabra no pasa inadvertida, suena desde una desnuda extrañeza en estos tiempos de horizontes alejados, al andar por los bordes de los afectos, de las ausencias; entonces aparece como el sostén de los sueños a la vida, toca el interior de cada silencio nuestro y nos desafía a mirar los afueras y sostenerse sin milagros.

Es de meterse en tu interior y te tienta a seguir siendo dueño de tus deseos, a vencer en el dilema resistencia o resignación o a andar sin vacíos porque nada se disuelve.

La palabra resiliencia tiene la costumbre de despertarte y hacerte andar fuera del miedo, andar, no esperar.”

Héctor A. Cabot

PRIMERA PARTE

DE RESILIENCIA Y FACTORES DE RIESGO

"Los hombres encuentran en las mismas crisis la fuerza para su superación. Así lo han mostrado tantos hombres y mujeres que, con el único recurso de la tenacidad y el valor, lucharon y vencieron a las sangrientas tiranías de nuestro continente. El ser humano sabe hacer de los obstáculos nuevos caminos porque a la vida le basta el espacio de una grieta para renacer."
Ernesto Sábato

1. La resiliencia

Cuando buscamos en el diccionario encontramos que la palabra “resiliencia” deriva del latín resiliens, entis, que significa “que salta hacia arriba”, "rebota" y también significa “elasticidad”.

Se menciona que el término proviene del campo de la física y que se refiere “a la capacidad de un material de recobrar su forma original después de haber estado sometido a altas presiones”.

Este concepto se extendió -por analogía- al ámbito social y se lo define como la capacidad de los seres humanos de atravesar situaciones adversas, superarlas y salir transformados por la experiencia. (E. Grotberg, 1998).

Es un concepto relativamente nuevo que se comenzó a utilizar a partir de investigaciones de epidemiología social (E.E.Werner, 1992), cuando se observaba que no todas las personas que atravesaban situaciones de riesgo sufrían enfermedades o trastornos de algún tipo, sino que por el contrario algunas personas superaban la adversidad y no sólo eso, además salían fortalecidas. Eran las personas resilientes.

Otras definiciones:

“Capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e inclusive, ser transformados por ellas.” Grotberg (1995)

“La resiliencia significa una combinación de factores que permiten a un niño, a un ser humano, afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida, y construir sobre ellos”. Suárez Ojeda (1995)

“En la Resiliencia, muchas veces triunfar no significa llegar en primer lugar o ser el mejor en lo que se hace, significa el logro de cambiar uno mismo cada vez que se enfrenta la adversidad, para no terminar derrotado por el destino”. Oscar Chapital C.

“La resiliencia es el arte de navegar en los torrentes”. Boris Cyrulnik

"Construir cuando todo parece perdido... La resiliencia no es un rebote, una cura total ni un regreso a un estado anterior sin heridas. Es la apertura hacia un nuevo crecimiento, una nueva etapa de la vida en la cual la cicatriz de la herida no desaparece, pero si se integra a esta nueva vida en otro nivel de profundidad" S. Vanistendael

Pero, ¿qué hace diferentes a las personas? ¿Son diferencias culturales? ¿De educación? ¿Socio- Económicas? ¿De personalidad? ¿Genéticas? ¿Biológicas?

La investigación llevada a cabo por E. E. Werner consistió en seguir durante más de treinta años (hasta su vida adulta) a más de 500 niños nacidos en medio de la pobreza en la isla de Kauai (la isla más antigua y cuarta en tamaño del Archipiélago de Hawai). Estos niños pasaron todo tipo de penurias, y un tercio de ellos además sufrió experiencias de estrés y/o fue criado por familias disfuncionales con peleas, divorcio o ausencia del padre, alcoholismo, enfermedades mentales, etc. Muchos presentaron patologías físicas, psicológicas y sociales. Y lo que ocurrió es que muchos de ellos lograron un desarrollo sano y positivo. ¿Qué hizo la diferencia?

Uno de los factores que encontró Werner es que todos ellos (los resilientes) habían estado en contacto con al menos un adulto (familiar o no) significativo que los aceptó en forma incondicional, más allá de su temperamento, aspecto físico o inteligencia. Es decir, al menos UN vínculo de cariño. O sea que la aparición o no de resiliencia dependerá de la interacción de la persona con su entorno.

¿Pero con eso basta? No.

Lo que posibilita la resiliencia es una pluri-causalidad, factores del individuo en interacción con el medio ambiente.

Se han descripto ciertos pilares, los denominados Factores de Protección, en los que se apoya la resiliencia. Estos pilares son los recursos, herramientas necesarias para atravesar las situaciones de estrés o adversas.

Como veremos a continuación, todos estos recursos pueden APRENDERSE.

La resiliencia aparentemente no es una capacidad que traigamos en nuestros genes, y si se descubriera que sí está, no sería una variable determinante. Podría existir una cierta predisposición a la resiliencia que facilitaría la utilización de ciertos recursos, pero hay otros factores ambientales y aprendidos dentro de la propia historia personal que permitirán que la resiliencia aparezca.

¿Y cuáles son esos recursos? Cuántos más tengamos y más desarrollados estén, mejores serán nuestras posibilidades de atravesar situaciones de estrés o adversas.

Esos recursos, denominados pilares de la resiliencia por Suárez Ojeda (1997) eran los atributos que aparecían con mayor frecuencia en estudios hechos con niños y adolescentes que consideraban resilientes: 1) Introspección 2) Independencia 3) Capacidad para relacionarse 4) Iniciativa 5) Humor 6) Creatividad 7) Moralidad y 8) Autoestima consistente (agregado por S. Ojeda).

Cuando se habla de resiliencia habría que tener en cuenta que no solo es la capacidad de afrontar la adversidad desde las propias fortalezas, manteniéndose "entero" ante las exigencias y presiones de lo adverso sino que también es la posibilidad de aprender de esas derrotas o pérdidas y salir fortalecido de la experiencia. La capacidad de reconstruirse a sí mismos, de resurgir como "el ave fénix".

Para que esto ocurra debe darse una experiencia interior transformadora, un cambio que se va produciendo de a poco. Este cambio incluye el aumento del conocimiento de lo que sucede y le sucede al individuo, su capacidad de adaptación a la situación que atraviesa o atravesó, y el sentimiento de estar presente, de estar siendo artífice de ese cambio.

Es importante también que tengamos en cuenta que la resiliencia no es instantánea. Aunque no veamos sus pasos, es un proceso interior, una gestación. Cada uno lo gestará en sus propios tiempos individuales.

A medida que se produce esta transformación interior, a medida que se comienzan a desplegar recursos que se creían dormidos o inexistentes, la persona comienza a encontrar sentidos, significados a los sucesos. Comienza a encontrar los "para qué" y los "por qué".

Este significado, parecido al “sentido” de Víktor Frankl, es personal. De nada sirve que desde afuera las personas cercanas, amigos o familiares, psicólogos u otros profesionales le atribuyan un sentido a la propia experiencia. Porque el significado siempre es interna y único. Puede ser que esté influenciado por otros significados, pero la repercusión siempre es personal.

No hay una receta ni un tiempo para encontrar significados y/o sentidos a las experiencias personales. También parece cierto que si no aparecen sentidos no estaríamos hablando de resiliencia. Sería solamente una fortaleza o resistencia para atravesar obstáculos, pero no implicaría la capacidad de salir fortalecidos.

Por lo tanto, esa capacidad de transformación y resurgimiento lo da, evidentemente, el hallazgo personal del sentido de la experiencia de sufrimiento.

"¿Siempre tiene un significado? ¿Qué ocurre si no lo tiene?” Le preguntaron a Boris Cyrulnik en una entrevista realizada por M. Morales (publicada en crecejoven.com)

Y él respondió:

“Que no ha habido resiliencia. Si no encuentras un sentido a lo ocurrido (al dolor) y lo transformas, aún estarás atrapado en la herida. Si no hay sentido no hay resiliencia, hay confusión. "

Boris Cyrulnik es uno de los pioneros que investigó sobre resiliencia. Es un neurólogo, psiquiatra, psicoanalista y etólogo nacido en Francia en 1937. Cuando tenía seis años pudo escaparse para evitar un campo de concentración pero sus padres murieron. Estuvo en diferentes instituciones de huérfanos hasta que fue adoptado por unos granjeros.

"He nacido dos veces. La primera vez no estaba allí. Mi cuerpo vino al mundo el 26 de julio de 1937 en Burdeos. Me lo han contado, y estoy obligado a creerlo ya que no guardo ningún recuerdo. Mi segundo nacimiento está

grabado en mi memoria. Una noche fui arrestado por unos hombres armados que rodeaban mi cama. Venían a buscarme para matarme. Mi historia nace aquella noche." (Sálvate, la vida te espera. Boris Cyrulnik)

Para Cyrulnik la resiliencia es la reanudación de un nuevo desarrollo después de un trauma psíquico. "Lo más difícil es descubrir los mecanismos que permiten esa reanudación de ese nuevo desarrollo. Hay determinantes neurológicos, la resiliencia neuronal; determinantes afectivos, el afecto estimula el cerebro, el afecto esculpe toda una parte del cerebro; los determinantes psicológicos , el trabajo de nuestro mundo íntimo, eso ya no pasa por la biología , eso pasa por la representación; hay determinantes socioculturales, hay grupos humanos que retoman un buen desarrollo y tienen muy poco sindrome postraumático." (B. Cyrulnik- entrevista)

Por lo tanto, esa capacidad de transformación y resurgimiento lo da, evidentemente, el hallazgo personal del sentido de la experiencia de sufrimiento.

“Nunca nos bañamos dos veces en el mismo río” dijo Heráclito. La resiliencia será un proceso que nos transformará. Habrá un antes y un después de haber atravesado un proceso de resiliencia. Ya no seremos los mismos. Y hablamos del proceso, no de los hechos en sí.

2. Resistencia y resiliencia

Resiliencia es una palabra relativamente nueva. Hay gente que aún no la conoce y hasta le cuesta pronunciarla, tiene su dificultad. Otros, sin conocer el significado, lo asocian a "resistencia", por la similitud con dicha palabra.

La palabra resistencia proviene del latín “resistentia” que significa “acción y efecto de resistirse”. Habla de “conjunto de las personas que, generalmente de forma clandestina, se oponen con distintos métodos a los invasores de un territorio o a una dictadura.”

Se lo utiliza también en otros ámbitos, tales como la electricidad “dificultad que se opone al circuito al peso de una corriente”. Puede ser un elemento que se intercala en ese circuito para modificarlo o para producir calor.

Y desde la física también se denomina resistencia a una fuerza que se opone a la acción de otra fuerza.

En el psicoanálisis se utiliza ese término para mencionar el acto o la actitud por parte del paciente que se opone al acceso de contenidos inconscientes. El término se extiende a otros encuadres terapéuticos con significados similares.

La resistencia, así definida, alude a la noción de oposición, de rechazo, de evitación. Se necesita fortaleza para resistir, pero *la resiliencia es algo más que resistencia: es resistencia más significación.*

No se trata de oponernos a los hechos, de "poner el pecho" a los problemas, de enfrentarlos con coraje y energía. No se trata de una demostración de fortaleza y dureza. Todo eso posiblemente será necesario, pero no es suficiente.

La resiliencia necesita de esa fortaleza para afrontar los sucesos con todas las emociones que traerán aparejados, pero también necesitará de la atribución de significado, de sentido. Es decir, enfrentamos los hechos con todo el coraje del que somos capaces, pero salimos transformados porque hemos encontrado el por qué y el para qué. Por qué me pasó a mí, y para qué, con qué fines.

La resiliencia me transformará cuando pueda responderme a esas preguntas porque cambiará mi escala de valores. Porque seguramente le daré otro valor a la vida, la propia y la de otros. Porque me ampliará mis perspectivas. Porque veré los sucesos de la vida con otra mirada más superadora, madura y evolucionada.

Si eso no se produce y solo me quedo con el enfrentamiento con fortaleza, no hablamos de resiliencia.

Dice Stefan Vanistendael (1994) : "La resiliencia distingue dos componentes: la resistencia frente a la destrucción, es decir, la capacidad de proteger la propia integridad, bajo presión y, por otra parte, más allá de la resistencia, la capacidad de forjar un comportamiento vital positivo pese a las circunstancias difíciles".

Se necesita fortaleza para resistir, pero la resiliencia es algo más que resistencia: es resistencia más significación.

3. Profundizando

Cuando alguien se entera de lo que significa, comienza a pensar que es alguna capacidad ajena a su vida, de personas que han sobrevivido a grandes catástrofes naturales, desastres ambientales, que han superado enfermedades complejas o que tienen una actitud ejemplar aún con alguna discapacidad.

Sin embargo, no se les ocurre pensar que quizás todos seamos resilientes, tal vez en distintos grados.

Un gran porcentaje de personas ha atravesado situaciones difíciles. Hay muchísimas situaciones de la vida que la gente atraviesa, las enfrenta con todo el coraje que les es posible, las supera y sale de ellas aún más fortalecida y transformada. Inclusive esa transformación le abre la puerta a cambios trascendentes a nivel personal e incluso a nivel social.

Un gran porcentaje de esas personas aún no conocen el término resiliencia y otras que, aún conociéndolo, no saben que lo son.

Ponemos énfasis en la capacidad de superación y transformación a través de la significación, pero eso no quiere decir que dejemos de reconocer todo lo que sucede durante el proceso.

Cuando alguien atraviesa un suceso adverso, podemos llamarlo traumático por el impacto que produce en la psiquis, en las emociones y hasta en el cuerpo, le suceden momentos de confusión, apareciendo emociones en forma intensa: gran tristeza, miedo o enojo, y quizás de paralización.

La adversidad se instala en nuestra vida, por lo general por sorpresa, y nos obliga a un cambio, a adaptarnos a un nuevo orden.

Este cambio necesitará de todos nuestros recursos disponibles, externos e internos, para una re adaptación.

Es posible que si nos retrotraemos al pasado, ya hayamos identificado uno o

más sucesos en los que hemos tenido que afrontar alguna adversidad. Lo hecho se ha hecho con los recursos que teníamos en ese momento. Podemos identificar si tuvimos apoyos, ayudas, y cómo fue el impacto interno, cómo fueron nuestras emociones, cuánta inestabilidad hemos tenido y cómo hemos ido saliendo de ese impacto.

Es importante profundizar en estos aspectos antes de comenzar el trabajo que proponemos aquí, dado que nos permitirá evaluar qué recursos hemos utilizado en otras oportunidades y en cuáles podríamos extendernos y desarrollar más.

Todo lo que veremos a continuación puede ser de utilidad para cerrar y significar algún capítulo de nuestra vida, para que desarrollemos los recursos que nos falten para atravesar este momento con alguna adversidad o para sentirnos mejor preparados para afrontar el presente y el futuro.

Dado que algunos sucesos nos serán inevitables, sentirnos más fortalecidos internamente nos permitirá vivir con menos miedos y una mayor plenitud.

"Cuando reconozcas una sensación de desasosiego, si observas con atención esa sensación, verás en ella una diminuta semilla de felicidad y liberación. Así es como la transformación tiene lugar."

Thich Nhat Hanh

4. Beneficios

Los seres humanos estamos preparados como especie para la supervivencia, pero nos faltan siglos de entrenamiento.

Como especie, tenemos recursos evolutivos tanto para la supervivencia como también para vivir en comunidad, pero muchos de esos recursos los usamos en forma incorrecta. Dentro de esos recursos aún mal utilizados me refiero a la utilización de nuestro cerebro.

El motivo fundamental ha sido el desconocimiento que ha tenido la ciencia acerca del funcionamiento del cerebro hasta hace muy poco tiempo.

Cuanto más conocimiento tengamos sobre nuestro funcionamiento cognitivo, sobre nuestras emociones, sobre cuáles son aquellas capacidades que podemos desarrollar para ser personas más resilientes, más posibilidades tendremos de vivir con menos sufrimiento, con mayor bienestar.

Aumentar la resiliencia es aprender a proveernos una mejor calidad de vida: prevenimos enfermedades y trastornos, nos manejamos mejor ante el estrés, cuidamos nuestra salud psicofísica en general, y podemos hacer que muchos desórdenes remitan y que dejen de traernos molestias o sufrimiento.

También nos permite estar más presentes, más atentos, mejorar la concentración, la comunicación, la calidad de nuestras relaciones, ser más asertivos y planificar mejor para el futuro.

Todo esto es nuestra responsabilidad, no podemos demandarle a la vida o a los otros que nos ayuden en esta tarea ni exigirles una vida plácida. Con lo que tenemos podemos hacer lo mejor.

Y todas estas posibilidades están en nuestras manos.

5. Caminando hacia el propio re- encuentro

Empezar a caminar hacia el propio re-encuentro implica ir hacia el conocimiento. Aprender acerca de nuestro funcionamiento físico (específicamente cerebral), emocional, conductual y tener en cuenta factores del entorno y de la propia historia.

Distintas circunstancias pudieron habernos alejado del camino original. Veamos cuáles:

Haber tenido una infancia de ausencia de vínculos de afecto, por la personalidad o circunstancias de nuestros progenitores o tutores.

Una educación familiar que haya carecido de afecto o haya sido demasiado rígida o autoritaria.

Padres o cuidadores que hayan sido personas inmaduras o con desconocimientos graves acerca de la crianza.

Haber sufrido abusos de toda índole dentro o fuera de la familia, maltrato, violencia verbal o física, descalificaciones y humillaciones, burlas. Quizás no haya existido algún ser que nos haya podido contener y cobijar ante nuestros miedos, sintiendo un auténtico desamparo.

Una educación formal que haya sido muy rígida, o demasiado laxa e inconsistente.

Haber sentido soledad en medio de un grupo de pares atravesando alguna situación adversa.

No haber logrado alguna amistad más profunda en la infancia y no haber podido jugar lo suficiente por diferentes motivos.

Haber recibido poca atención entre muchos hermanos o quizás no haya sido el favorito.

Haber perdido por muerte a algún adulto significativo: padre, madre, tíos, abuelos. O quizás amigos o hermanos en mi infancia.

Que haya habido algún familiar enfermo en la familia con el cual me haya criado.

Quizás haya tenido carencias económicas, habiéndome sentido diferente al resto de los chicos de mi edad.

Haber tenido problemas de salud que atender siendo niño, ya sea propios o de algún familiar.

Haber tenido parejas con conflictos. Separaciones y divorcios. Embarazos perdidos. Problemas o enfermedades con los hijos. Pareja con personalidades impulsivas, agresivas o psicopáticas que hayan estafado emocional y económicamente. Parejas en las que existió el maltrato, los abusos y la violencia.

Haber atravesado alguna crisis económica, algún ciclo de reorganización, mudanzas o cambios en mi forma de vida.

Haberse involucrado en algún conflicto con la ley que haya demandado recursos y energía extra.

Haber tenido un período de gran estrés, debido al trabajo, a situaciones

afectivas o económicas.

Haber atravesado el tratamiento de alguna enfermedad y habiendo tenido que alterar el orden de la vida.

Haber tenido o tener alguna adicción (al alcohol, al cigarrillo, a las drogas, al juego, a los fármacos, al sexo, etc.), y haber necesitado o estar necesitando ahora hacer un cambio de vida.

Quizás haya perdido, ya de adultos, a la pareja, a amigos, a algún hijo.

O quizás por algunas de todas estas situaciones, haber estado con depresión.

Como vemos, hay una gran cantidad de situaciones adversas. La vida no nos garantizó vivir entre algodones. Nuestras expectativas a veces son irreales y pretendemos alejarnos del dolor y el sufrimiento. Pero muchas veces los sucesos llegan de todas maneras porque hay muchos factores que no dependen de uno.

Es probable que, sin conocer la palabra resiliencia, hayamos atravesado alguna de estas situaciones y hayamos podido salir con mayor fortaleza aún.

Pero conocer los factores de riesgo y los factores de protección de la resiliencia nos harán ser más conscientes y aumentar los recursos. Para poder cerrar mejor lo vivido y para prepararnos mejor hacia el futuro.

Siguiendo en la lista de los beneficios decimos que promoviendo recursos internos estaremos con más herramientas, mejoraremos nuestra autoestima, sabremos cómo atraer bienestar.

Los invito a que cada uno vaya hacia su propio re- encuentro. Aquel encuentro que quizás se perdió ante alguna situación adversa y que ahora es necesario recuperar.

El re-encuentro me encontrará con cambios y transformaciones. Ya no seré la misma persona. Ahora seré una persona más plena, tendré más conocimientos de mí mismo. ¿Comenzamos?

6. Sobre el funcionamiento cerebral, eje del conocimiento

Hemos escuchado la expresión “Cuánto menos sabemos más felices somos”. Está basada en la creencia de que el conocer traerá añadida alguna emoción indeseable o alguna acción extra.

El conocimiento podría despertarnos algunos miedos, alguna tristeza o algún enojo. Pero también nos trae la posibilidad de aprender qué hacer con esas emociones si se han descontrolado.

También tenemos que reconocer que el conocimiento nos aporta una mayor responsabilidad. Si ya conocemos las herramientas para la acción tenemos que usarlas.

A la larga, el conocimiento siempre nos aporta mayor bienestar, mayor paz, más armonía. La ignorancia puede funcionar como una solución temporaria de mantener todo “bajo control”, pero es un recurso precario.

Para el budismo, la ignorancia es uno de los cinco “venenos” (junto al apego, el odio, el orgullo y la envidia). Estamos en ignorancia cuando no podemos distinguir lo que nos hace daño de lo que nos beneficia. La ignorancia es un cierre mental, generalmente por miedo. Este cierre se manifiesta en creencias dogmáticas y herméticas, en la rigidez de nuestras creencias “irracionales”.

“De la ignorancia nacen el pecado y la injusticia. Si el género humano pudiese ver claro obraría rectamente, pero su visión enturbiada destruye el impulso de actuar y pensar rectamente que son absolutamente necesarios para una vida inteligente y una verdadera espiritualidad.” Buda

El conocimiento nos abre las puertas al bienestar. Es el “aceite” del engranaje que hace funcionar nuestros recursos resilientes. Sin este “aceite”, todo se empasta, se detiene, se seca.

En otras épocas no había acceso al conocimiento como lo hay ahora. Todo está a nuestro alcance, y podemos acercar a otras personas la posibilidad de mejorar, de crecer, de re-encontrarse con sus propios recursos resilientes.

Conocer es aceptar mi responsabilidad sobre mi propio proceso y transmitir a otros, trascendiéndome.

Uno de los primeros pasos en este camino de conocimiento y reconocimiento es tener algunas nociones de nuestro funcionamiento cerebral.

Porque el órgano que nos está permitiendo en este momento leer este libro es nuestro cerebro. Es el órgano más complejo y dinámico que tenemos, el que controla nuestro cuerpo y nuestra mente. Poco y nada sabíamos de él hasta las últimas décadas en las que las investigaciones han arrojado más información que en toda la historia de la humanidad.

En la década 1990-2000, denominada Década del Cerebro, el gobierno de EEUU hizo una gran inversión en investigación con el objetivo de conocer más acerca de las enfermedades mentales de tipo degenerativo, traumático o congénito; crear instrumentos de medición más sofisticados (se crearon equipos de neuro-imágenes y potentes microscopios que muestran al cerebro activo), profundizar conocimientos en los procesos patológicos junto a la genética, la bioquímica, la psicología, la psiquiatría, la neurología, etc. conformando una gran inter-disciplina (las neurociencias).

También se dedicó a investigar la relación entre el sistema nervioso, el endócrino y el inmunológico y avanzar sobre el tema adicciones. Actualmente Europa está teniendo su "Década del Cerebro" también, haciendo una gran inversión al proyecto "Cerebro Humano".

Gracias a la implementación de estos proyectos y todo lo que se va descubriendo a través de múltiples investigaciones es que nuestra forma de ver el mundo también está en permanente cambio y con un tono más esperanzador que antes. ¿Cómo es esto?

Hasta hace unas décadas se decía que las neuronas (células de sistema nervioso, tenemos alrededor de 100.000 millones) eran las únicas células que no se volvían a regenerar, pero se ha descubierto que existe una neurogénesis (regeneración) durante la vida adulta y el lugar donde se produciría es la zona del hipocampo. Esto es muy importante en el área de la patología y del aprendizaje.

También se descubrió la llamada plasticidad neuronal: esto significa que el sistema nervioso puede modificar su propia organización estructural y su funcionamiento de respuesta a lo que acontece en el entorno. Las conexiones neuronales pueden activarse por ejercicio y hacer nuevas "huellas" en contacto con el medio ambiente (externo e interno). O sea, nuestro cerebro cambia todo el tiempo y cuanto más se lo usa, mejor funciona.

El funcionamiento del cerebro se llenó de mitos y falsas certezas a lo largo de la historia. Falsas certezas sobre la relación entre tamaño e inteligencia,

sobre coeficiente intelectual e inteligencia, sobre el deterioro cognitivo irreversible, sobre la incapacidad de recuperación de ciertas funciones cognitivas después de un accidente cerebro-vascular, sobre la separación de mente y emociones como dos “entidades” que no era aconsejable unir, y otros mitos.

Otra de las creencias que las investigaciones descartaron es que usemos un 7% a un 10% del cerebro. En realidad al cerebro normal lo usamos todo. Hay sectores cerebrales en los que se concentran ciertas actividades y pueden estar más activados, pero al resto del cerebro también se lo utiliza al mismo tiempo porque buscamos información de distintas áreas, activamos las memorias, procesamos la información, re-significamos experiencias, etc. Nuestro cerebro funciona a modo de red, algo parecido a la red Internet.

Hemos tenido un gran desconocimiento también acerca del funcionamiento de las funciones cognitivas y de nuestras emociones. Y aunque vamos avanzando en el conocimiento gracias a que la ciencia nos cuenta abiertamente sus cotidianos descubrimientos, no sabemos mucho aún cómo funciona nuestro cerebro, nuestra mente, cómo regular nuestras emociones y cómo vivir asertivamente y con un mayor bienestar con todo el bagaje familiar y cultural.

Decíamos que nuestra especie tiene los recursos para la supervivencia pero que aún no funcionamos acertadamente ni asertivamente.

Gracias a los avances científicos, favorecidos por la creación de las neuro-imágenes se ha visto cómo se activa por ejemplo el área del neocórtex ante la percepción, el pensamiento, la imaginación, el juicio y la toma de decisiones.

La zona pre frontal (zona anterior a los lóbulos frontales) es la encargada de las funciones ejecutivas: aquellas funciones que nos permiten establecer relaciones y juicios acerca de lo bueno y lo malo, distinguir entre pensamientos conflictivos, tomar decisiones, fijarnos metas, predecir el futuro y activar nuestros mecanismos de comportamiento social permitiendo la regulación. La corteza pre frontal nos da la posibilidad, en grandes rasgos, de darle significado a las experiencias.

Los tres cerebros

Una hipótesis desarrolló Paul MacLean (médico y neurocientífico) en el año 1970: la del Triple Cerebro. MacLean contribuyó a aumentar la comprensión del funcionamiento.

Esta teoría dice que nuestro cerebro está conformado por tres capas o zonas diferentes que se han desarrollado a lo largo de nuestra evolución como especie. Cuando en el cerebro crecía una nueva zona, se agregaba a la anterior, por encima de ésta.

De esta manera, las partes más primitivas del cerebro humano siguen operando conjuntamente con la nueva.

¿Cuáles son estas tres partes de cerebro (o llamados “tres cerebros”?):

1. El “cerebro de reptil” o reptiliano: es la parte más primitiva de nuestro cerebro, compartida con los animales. Se encarga de los instintos básicos de supervivencia, del deseo sexual, la búsqueda de comida y de las respuestas “pelea o huye”: las respuestas al miedo.
   Las respuestas de nuestro cerebro reptiliano son automáticas y programadas por la especie. Gran parte del comportamiento humano se origina en estas zonas profundas del cerebro. Los actos vitales de nuestros antepasados de la especie animal siempre se han regido por este cerebro. “Aún tenemos en nuestras cabezas estructuras cerebrales muy parecidas a las del caballo y el cocodrilo” dice P. MacLean.
   El cerebro primitivo de reptil se remonta a más de 200.000.000 (doscientos millones) de años y aún dirige parte de nuestros mecanismos.

2. Cerebro medio o cerebro emocional: también denominado Sistema Límbico, que comprende el tálamo, hipotálamo, hipocampo y la amígdala cerebral. Este sector también funciona en los mamíferos y es el centro de emociones como la agresión y el miedo. En el ser humano es el lugar desde donde funcionan los centros de afectividad, las emociones y sus movimientos.

   El papel de la amígdala en el sistema límbico es fundamental: es la

responsable de reconocer la expresión de un rostro y si una persona está contenta o triste. Cuando existe alguna lesión en la amígdala, hay incapacidad de reconocer la expresión de otros a la vez que se altera el comportamiento social.

El sistema límbico es considerado el centro de recompensa, por lo que se verá afectado en el caso de las adicciones.

Este cerebro emocional está en constante interacción con la corteza cerebral. Transmisiones de alta velocidad son intercambiados entre ambos sectores, lo que favorece a regular las emociones.

Se ha desarrollado la hipótesis de que los psicópatas tendrían poco y débil intercambio entre el cerebro emocional y el neocórtex, hecho que sería el responsable de la poca capacidad de reconocimiento emocional propio y de los otros, responsable de la poca empatía que poseen estas personalidades.

El cerebro medio tiene una antigüedad de 100.000.000 (cien millones) de años, apareciendo con los mamíferos superiores y produciendo un salto cuántico en la evolución.

3. La neocorteza o neocótex que hemos mencionado, la parte superior del cerebro específicamente humana y que está por encima del cerebro primitivo y el cerebro medio.

   La neocorteza nos ha aportado la capacidad de pensamiento abstracto, comprensión de las relaciones globales existentes y la posibilidad de desarrollar un yo consciente a la vez de enriquecer nuestro mundo emocional y regularlo.

   El conocimiento de estos sectores cerebrales y de su funcionamiento nos permite saber que tenemos actos instintivos, actos emocionales y actos racionales y que en nuestro cerebro tenemos sectores en permanente movimiento e interacción.

Marianela

Abrió los ojos y tardó unos instantes en reconocer donde estaba. Lo primero que vio fueron unas flores de plástico en un frasco de mayonesa, único adorno en una descolorida y alta mesa de luz de hierro.

La dura cama de sábanas blancas acartonadas, la luz del sol que entraba por la ventana de vidrios manchados de vientos antiguos y el olor a remedios mezclado con alcohol del ambiente le hicieron reconocer que estaba en el hospital de su pueblo, el mismo en el que había estado internada 4 años antes cuando tuvo neumonía.

Ahora a los 12 años, estaba otra vez allí. Sintió un fuerte dolor entre las piernas y su vientre se sacudió. Intentó moverse pero el cuerpo le pesaba como si fuera un elefante.

Era una sala grande en la que predominaba el color blanco. Azulejos blancos, muebles pintados de blanco. En la sala había otras mujeres. Ella no las podía ver pero escuchaba voces como un eco, sin poder distinguir de qué hablaban. Las camas estaban separadas unas de otras por cortinas de tela de un floreado gastado. Se escucharon voces de chicos y de bebés llorando.

Se sintió sola y con un nudo en la garganta. No podía levantarse de la cama y ese dolor... Recordó a Julián y sus besos llenos de pasión, su entrega. También le vino a la memoria un mensaje que él le había mandado a su celular y que decía “Creo que ya no te amo”.

El dolor otra vez... ¿Dónde estarían su mamá y sus hermanos? ¿Por qué no estaban allí?

Pasó una mujer vestida de blanco con el pelo recogido por el pasillo. La reconoció, era Nelly, la amiga de la abuela. Pero Nelly no la reconoció. Al verla despierta se le acercó.

Buen día, mamita ¿ya le diste la teta a tu beba?

Caminó hacia el otro lado de la cama. El dolor le había impedido darse vuelta y ver que había una cuna transparente y unas sábanas blancas que envolvían algo que parecía un bebé dormido.

La enfermera levantó a ese bulto envuelto en el que solo se veía un perfil rosado y en un movimiento rápido se lo puso a su lado, en la cama, a la altura de su cara.

- Sentate y dale la teta, le dijo. Y se fue por el pasillo rápidamente.

Envuelta entre sábanas blancas estaba Marianela, su muñeca bebé. Tenía los ojos abiertos y miraba el techo sin pestañear.

Otra vez el dolor entre las piernas y el vientre sacudido. Esa última contracción la despertó.

MRS

7. Factores de Riesgo

"Y una vez que la tormenta termine, no recordarás cómo lo lograste, cómo sobreviviste. Ni siquiera estarás seguro si la tormenta ha terminado realmente. Pero una cosa sí es segura. Cuando salgas de esa tormenta, no serás la misma persona que entró en ella". Hakuri Murakami

Camino al conocimiento y al desarrollo de mayores recursos para la resiliencia, no tenemos que olvidarnos de despejar dicho camino de algunas "malezas".

Dijimos que los Factores de Riesgo o de vulnerabilidad son aquellos hechos, circunstancias o aprendizajes de nuestra historia que pudieron habernos demorado en atravesar el proceso resiliente. Decimos "demorado" porque es posible que hayamos vivido ciertos hechos más tiempo del que hubiéramos deseado, una vez que los vemos y luego de superados. O quizás alguno de estos Factores de Riesgo fueron los que nos hicieron "encontrar" con la situación adversa (como una causa, una respuesta al por qué).

Como Factores de Riesgo quisiera desarrollar la Indefensión aprendida, que es un estilo de afrontamiento aprendido disfuncional y que llevará, casi inevitablemente, a tener relaciones disfuncionales.

Otro Factor de Riesgo serían los miedos, que en la medida que los conozcamos, perderán poder.

Y el tercero sería el reconocimiento de nuestras creencias, pilares tan importantes en nuestro crecimiento y modo de abordar nuestras experiencias.

a) La indefensión aprendida
b) Los miedos
c) Las creencias

a) La teoría de la Indefensión Aprendida:

Esta teoría fue desarrollada en la década de los 70 por Martín Seligman,

psicólogo y escritor estadounidense nacido en 1942.

Seligman experimentó en un principio con animales, y descubrió que sometiendo a perros a descargas eléctricas sin posibilidad de escapar a ellas, los animales comenzaban a mostrar un comportamiento pasivo, sin indicios de algún tipo de conducta de evasión de estos estímulos negativos. Los perros habían aprendido a estar indefensos y a permanecer en ese estado, siendo pasivos y sin luchar ni intentar salir de ese estado.

Seligman explicó que aunque se produzcan conductas de evasión, no se obtendrán resultados positivos. Ese individuo (animal o persona) entra en un estado de inacción, deja de afrontar, de luchar, de intentar salir de ese estado. Es como si la persona se dijera: "Haga lo que haga no resultará": aprendió a permanecer indefenso.

Este estado de indefensión aprendida que desarrolló Seligman se ha observado en estados depresivos en general. Estas depresiones podrían ser el final de un largo proceso de vivir con un trastorno de personalidad crónico no tratado o de un trastorno de ansiedad crónico en el que especialmente podemos mencionar el trastorno por estrés postraumático. Muchas otras situaciones pueden ser el origen de una depresión. Por ejemplo un duelo patológico, una enfermedad física crónica, etc.

También encontramos indefensión en algunas víctimas de violencia: las mujeres que permanecen al lado de su agresor, en estado de resignación, habiendo subido sus umbrales de tolerancia hacia los abusos, y sin conductas de evasión ni de afrontamiento.

En estos últimos casos la indefensión aprendida habría estado "enseñada" por el propio abusador, quitándole a la víctima de esta manera la posibilidad de reacción, de hacer uso de los propios recursos, anulándolos y anulándola. En una palabra, "cortándole las alas" para mantenerla dentro de su dominio.

¿Cómo es que adquirimos esta creencia de indefensión? De acuerdo a investigaciones que aún se siguen efectuando, podríamos pensar que existen una serie de variables que podrían estar interviniendo en la construcción de esta creencia. Algunas personas quizás experimenten en su vida más de una variable.

Estas variables podrían ser: el maltrato o abuso infantil, haber sido víctimas de algún tipo de violencia en algún momento de la vida, los dobles discursos

recibidos (familiares o sociales), la identificación con modelos parentales exigentes y/o inmaduros.

El maltrato infantil o ser víctimas de alguno de los tipos de violencia produce la creencia de "yo no valgo lo suficiente" lo que podría dejar una marca de vulnerabilidad en la forma de afrontar acontecimientos futuros.

La indefensión puede aprenderse en la infancia debido a la relación con la autoridad y el estímulo que ésta ejerza, por exceso o por defecto.

Por ejemplo, en un entorno que sobreprotege no se le enseña al niño a desplegar sus recursos, porque la familia considera que "no es necesario": es cuando la familia supone que cuántas más frustraciones le evite al niño, más sano y feliz crecerá. Ese niño al crecer, cuando se enfrente ante la primera dificultad, no sabrá cómo manejarse y entrará en conflicto.

También puede ocurrir que la modalidad familiar sea de no enfrentamiento, de evasión. Padres que educan a sus niños desde la pasividad ante las agresiones del ambiente.

El extremo pasivo y el extremo agresivo son dañinos, ¡pero nadie nos enseña a ser asertivos!

Otra forma de inculcar indefensión es a través de los dobles mensajes. Los dobles mensajes son mensajes paradójicos, incongruentes. Son esos mensajes que nos traen confusión entre lo que debería, lo que esperan de mí, la evaluación que hacen sobre mis ideas, emociones o actos y lo que puedo realmente.

Grandes estudiosos de la comunicación, tales como Gregory Bateson y Paul Watzlawick combinaron la teoría general de los sistemas y de la cibernética a ese campo para investigar lo que sucede en ciertas enfermedades mentales, específicamente en el ámbito de la esquizofrenia y los dobles mensajes (o dobles vínculos).

Llegaron a la conclusión de que los dobles mensajes (se da un mensaje y simultáneamente se da otro que lo contrapone), sobre todo emitidos desde personas significativas para el niño (por ejemplo la madre) producen que ese niño quede entrampado en la confusión, que de reiterarse en las interacciones, podría facilitar a desajustes y surgimiento de creencias irracionales. Según Bateson, la exposición reiterada en la infancia de estos

dobles vínculos sería causa de esquizofrenia.

Aunque las investigaciones de Bateson son cuestionadas por falta de suficiente evidencia científica (dado que en la esquizofrenia también podrían estar interviniendo otras variables, como por ejemplo la genética), sí podríamos decir que los dobles mensajes producen, sin lugar a dudas, una alteración, una confusión, genera miedos, tendencia al perfeccionismo y puede provocar sentimientos de vulnerabilidad para afrontar acontecimientos.

También puede afectar el auto-concepto y la autoestima, además de producir una "paralización" para actuar y tomar decisiones, paralización que se parecería a la noción de indefensión aprendida.

Los niños aprenden de sus modelos, los padres o personas significativas que los crían y educan. Comportamientos parentales o de hombres y mujeres significativos imprimen un modelo de afrontamiento ante las situaciones de la vida y ante las propias emociones.

Anomia Asiliente

Un concepto que se ha desarrollado en los últimos tiempos es el de ANOMIA ASILIENTE. La anomia asiliente sería un equivalente a la Indefensión Aprendida que acabamos de desarrollar. Se define como: “Es una actitud enferma. Una conducta desviada de la norma que se caracteriza principalmente por transformar la visión real de sí mismo en una visión errónea y negativa. Aún siendo capaz, se demuestra la incompetencia del individuo y del grupo social para resolver problemas y para alcanzar un alto estándar de vida. Provoca que se obtengan resultados negativos ante la adversidad”. El término fue desarrollado por el Dr. Dagoberto Flores Olivera en el año 2006.

A la manera de la indefensión aprendida, la persona crece con la creencia de ser incompetente, incapaz de atravesar las adversidades. Esta creencia irracional (o disfuncional) proviene seguramente del entorno familiar, del escolar, del grupo de pares o puede aparecer cuando la persona analiza sus relaciones de pareja, en las cuales se puede ver que ha habido patrones de repetición de comportamientos y perfiles similares de las parejas elegidas. Pudo haber sido la misma pareja la que le “enseñó” a sentirse indefensa y a

tener esa visión negativa de sí misma.

La persona con anomia asiliente tendrá más dificultades para desarrollar resiliencia, tendrá que trabajar más los factores resilientes para atravesar y superar las situaciones traumáticas que le toque vivir.

¿Cómo reconocernos?

La persona con indefensión aprendida o anomia asiliente tendrá temor al fracaso, temor a todo lo que signifique cambios, se experimenta como algo injusto que "le toca" vivir, y no siente la capacidad de salir de ese estado. La visión de sí mismos está alterada, distorsionada.

Podemos traer a recuerdo el cuento del Patito Feo de nuestra infancia. En este cuento Andersen nos alertaba del maltrato, de la discriminación, (ahora llamado bullying), y de los efectos negativos que todo esto produce en las personas. También anticipaba el concepto de resiliencia: el "patito" afortunadamente sale de ese espacio, aunque sintiéndose triste e incapaz, una fuerza lo saca de allí para encontrarse consigo mismo y con su verdadera naturaleza, con sus propias y genuinas fuerzas. Todos conocemos el final, un ejemplo de resiliencia.

Al concepto de la anomia asiliente, si bien se lo utiliza en el ámbito de la psicología y a nivel individual, se lo ha extendido al plano social. Se ha estudiado la correlación entre la anomia asiliente y la pobreza, o la marginación y exclusión social, racial y étnica, encontrándose que estos factores pueden contribuir a la formación de la creencia de incapacidad, incompatibilidad, sumisión y desadaptación al medio.

Cuando vemos a personas permanecer en alguna situación insalubre, disfuncional, decadente (por ejemplo las víctimas de personalidades psicopáticas), tendemos a juzgar anticipadamente catalogando a esas personas de desganadas, de falta de voluntad o de obtener algún tipo de beneficio por mantenerse allí, como si se percibiera algún oculto goce.

Tendríamos que poder conocer con más profundidad el por qué esa persona permanece en una situación desfavorable antes de juzgarla o etiquetarla.

Por lo general las personas son "acondicionadas" mentalmente (a través de una educación demasiado autoritaria o ausente; condiciones desfavorables ambientales; continuas descalificaciones, maltratos y abusos; falta de

estímulos; ausencia de personas significativas o modelos rígidos y disfuncionales), o manipuladas para impedir salir de esa condición.

Las personas que han vivido algo de esto en su infancia es muy probable que experimenten más dificultades para desarrollar resiliencia. Y si atraviesan una situación adversa ya en la vida adulta es posible que demoren más tiempo en salir de ella por todo lo que hemos hablado de indefensión aprendida, anomia asiliente y creencias disfuncionales.

Todos estos factores que demoran o impiden que se desarrolle resiliencia no son definitivos. No son un "destino" o un "karma". Son solo factores que pueden demorar el proceso pero con conocimiento y práctica, la resiliencia crece, y con ella, el bienestar.

Tomando conciencia y conociendo, todo lo desconocido pierde poder y lo recuperamos nosotros.

La relación con el dolor y el sufrimiento

Las personas, desde los comienzos de la humanidad, nos muestran que no desean el sufrimiento sino el bienestar y la felicidad. Todas nuestras conductas se dirigen a ello, desde niños. Las grandes religiones han intentado siempre llenar este vacío y aportar, desde lo espiritual y la transmisión de valores, la contención o la seguridad al tema del sufrimiento, del dolor, de la enfermedad y la muerte.

Pero en la búsqueda de la "eterna felicidad" y en la excesiva evitación del sufrimiento es cuando se producen los conflictos más grandes. Utilizaremos mecanismos defensivos y haremos uso de las mejores distorsiones defensivas como recursos (manotazos de ahogado) antes que sentir dolor o atravesar alguna de las emociones que etiquetamos como "negativas": tristeza, miedo, enojo, vergüenza, culpa, etc.

No nos han enseñado inteligencia emocional y llegamos a adultos muchas veces con total ignorancia de cómo regular nuestras emociones o con la falta de cuestionamientos acerca de si realmente hay algo más para aprender.

Utilizar mecanismos como la evasión, tapar las realidades, negar emociones con la finalidad de obtener felicidad es una contradicción. Porque todo lo que

emprendamos a modo de escape del dolor solo nos aportará alivios temporarios. Al poco tiempo necesitaremos una nueva alternativa porque el hueco sigue, el vacío sigue vacío, no se abarcó el problema en su profundidad.

Ninguna emoción es "negativa", aunque estemos acostumbrados a denominarlas así. Nuestras emociones son, como repetiremos varias veces, adaptativas. Es decir, las necesitamos para vivir y adaptarnos al medio. Es un error creer que evitándolas seremos más felices. Cada una cumple una función importante.

Quizás la emoción más evitada junto con el miedo es la tristeza. Preferimos el placer y las alegrías.

Pero tenemos que saber que desde el placer no se modifica demasiado, porque el placer invita a la permanencia, a la continuidad.

En cambio el dolor o el sufrimiento son, la mayoría de las veces, mejores impulsores de los cambios, porque empujan a buscar otras opciones.

Por eso no tendríamos que tratar de evitar compulsivamente sufrimientos ni volcarnos solo a lo que nos agrada o nos da placer, porque estaríamos teniendo de esta manera un pensamiento polarizado (de blanco o negro) y en la vida hay muchos grises que debemos aprender a transitar.

La búsqueda de solo placer puede convertirse en una especie de adicción que no me permitirá efectuar una verdadera transformación. Puede ser que logre “resistencia”, pero será obstáculo o demora para la resiliencia.

Dándole entidad al sufrimiento y valorando la profundidad que la tristeza puede aportar a nuestra vida, también es preciso estar atentos a no pasar el umbral que nos lleve al victimismo o al masoquismo.

La resiliencia se aprende

Volviendo al tema de la indefensión decimos entonces que ésta se aprende, lo mismo que la dependencia. Incorporamos los dobles discursos, los miedos se imitan y se contagian de generación en generación. Así, la ausencia de afrontamiento o todo este afrontamiento disfuncional se instala como "estilo".

Y ese estilo es un factor que puede interferir y demorar el atravesar

problemas o en el desarrollo de más recursos resilientes.

Por eso, la tarea a la que se invita es la de revisar, aunque sea a grandes rasgos la propia historia de vida. Reconocer nuestros modelos y ponernos en marcha sobre aquello que ya no es de utilidad ni funcional para nuestra vida y accionar sobre el mejoramiento de lo que sí depende de nosotros.

El primer paso entonces es tratar de determinar cuánta resiliencia tenemos, qué recursos hemos tenido en el pasado y cuáles tenemos en el presente. Y si creemos que nos faltan recursos para el futuro, podemos aprender a desarrollarlos.

b) Los miedos

El miedo ha permanecido y permanece como la emoción más poderosa de nuestra vida, la más difícil de regular justamente porque es la que más se impregna en todos los pensamientos, emociones y actos de nuestra vida. Esto parece haber sido así a lo largo de toda la historia de la humanidad y desde el comienzo de los tiempos.

Conociendo al miedo y sus alcances, contribuimos a aumentar nuestros recursos internos permitiendo desplegar aún más la resiliencia. Si no conocemos al miedo y su potencia, no podremos traer hacia nosotros mismos el poder perdido que él mismo nos ha robado.

Para poder dejar de ser esclavos del miedo y recuperar el propio poder para afrontar los conflictos que nos presenta la vida, para volver a estar en mayor comunión con nuestro interior, para desplegar nuestras potencialidades y hacer crecer nuestra resiliencia, es necesario conocer al miedo, sin miedo.

¿Y miedo a qué?

Hay miedos ancestrales (los cuales compartimos mayoritariamente con los animales) y miedos aprendidos (casi todos humanos).

De los ancestrales se reconoce el miedo a la oscuridad, el miedo a los ruidos fuertes, a las alturas, y algunos incluyen también el miedo a las serpientes.

Todos los demás son aprendidos. ¿Todos? Sí.

El miedo a la muerte es un miedo universal y quizás el más antiguo, que

subyace debajo de todo hacer cultural, a modo de trascendencia.

Derivados de los miedos ancestrales (pero aprendidos) figura el miedo al dolor, al sufrimiento, a la enfermedad, a los ambientes oscuros, a la soledad, al abandono, a las pérdidas, a la pobreza, etc.

Luego tenemos miedos más personales, como el miedo a no ser aceptados y queridos, competentes y listos, a ser avergonzados o humillados, a fallar y equivocarnos, al ridículo, al descontrol, etc.

Todos estos miedos pueden aparecer ante situaciones límite, situaciones adversas que nos tocan vivir.

Saber que forman parte del proceso sin intentar negarlos o evadirse, colabora para una mejor recuperación. Conocerlos y aceptarlos como acompañantes del camino, aunque no sean preferidos ni deseados, aumenta la capacidad de resiliencia.

El miedo rara vez se presenta de frente, por lo general aparece escondido detrás de múltiples situaciones y conductas con infinidad de MÁSCARAS.

No es necesario quitarlo totalmente de nuestra vida, eso sería imposible. Lo que logramos es identificarlo cuando aparece. Y al reconocerlo y conocer su funcionamiento y sus posibles circuitos, pierde poder. Parecerá mágico, pero es así como funciona la comprensión y el conocimiento sobre muchos temas.

“No hay que temer a nada en la vida, solo tratar de comprender”. Marie Curie

Del latín “Metus”, el miedo es una emoción básica y primaria, compartida con los animales, que se caracteriza por provocar una sensación intensa y desagradable junto a sensaciones de inquietud causados por la presencia de un peligro real o imaginado, tanto del presente como pasado o futuro.

Esta sensación es nuestro sistema de alarma que nos prepara para la acción ante el peligro. Hay tres acciones posibles de re-acción:

1) La huída (la evitación)
2) La lucha (el afrontamiento activo)
3) La paralización (y evitación)

De estas 3 reacciones tenemos que saber que la huida, conocida en los humanos como mecanismo de evitación, hace desaparecer al miedo por poco tiempo, porque luego volverá a aparecer.

La paralización es como otra manifestación del mecanismo de evitación. Nos hace creer que el miedo pasa del largo, pero permanece cerca y volverá a aparecer de alguna otra manera.

La lucha, o lo que llamamos afrontamiento activo, es ponerle el pecho al miedo. Enfrentarlo. Descubrirlo. Solamente conociendo su circuito es que podemos asustar al miedo para que él no nos asuste.

El miedo, decíamos, es otra de las demoras para desarrollar resiliencia. También pueden ser un freno si la persona se paraliza y no busca ayuda, no se atreve a salir del lugar en el que está, no se anima a dar el salto a una mejoría.

Circuito del miedo: el miedo en el cerebro

Un estímulo amenazante es percibido (por ejemplo escuchamos un ruido) y esa información que ingresa por nuestros oídos comienza un rápido recorrido en nuestro cerebro: del tálamo pasa a la amígdala, estructura ésta que le envía la información de activación al tronco cerebral, el que pondrá en funcionamiento al sistema nervioso simpático preparando al individuo para la lucha o la huída.

Esta activación física puede traer taquicardia, palidez, hormigueos de extremidades, sudor, pilo-erección, dilatación de pupilas, respiración acelerada, aumento de la presión arterial, aumento de la glucosa en sangre, estimulación de las glándulas suprarrenales (adrenalina y noradrenalina), la inhibición o estimulación de movimientos del tracto intestinal, opresión en el pecho, etc.

Pero mientras esta activación se pone en marcha, en el cerebro se produce una segunda vía: el estímulo que entró al tálamo irá hacia la corteza en busca de reconocimiento e interpretación del ruido escuchado, y al mismo tiempo ingresará al hipocampo buscando información histórica (en la memoria).

Esta nueva información irá a la amígdala también, y si el veredicto es que se

trata efectivamente de peligro, aumentará la activación del sistema simpático. Pero si el veredicto es que fue una “falsa alarma” de peligro (el ruido lo provocó el viento al cerrar una ventana), las reacciones físicas comienzan a disminuir.

Este mismo circuito se activa ante peligros imaginados (por ejemplo en las fobias: el peligro ha sido desplazado a situaciones u objetos que no revisten categoría de peligros reales como puede ser un ascensor, una araña, un parque, etc).

A grandes rasgos se ha explicado este circuito como para que podamos apreciar la importancia de reconocer el funcionamiento cognitivo y emocional, amalgamado uno con otro y cómo a su vez se comunican con las sensaciones físicas.

El miedo es el sistema de alarma del que viene provista nuestra especie para protegernos de los peligros. Pero los humanos, aún siendo la especie más evolucionada, no sabemos controlar y mejorar nuestro funcionamiento cerebral, dado que nos producimos alteraciones y trastornos a partir de nuestra imaginación. Podemos pasar del miedo normal al miedo patológico a través de nuestra interpretación.

Porque el cerebro puede comportarse de la misma manera con un estímulo real o un imaginado. Y si no, comiencen a imaginar que tienen delante un hermoso limón amarillo verdoso, el cual cortan por la mitad con un cuchillo y se acercan una mitad a la boca para comenzar a morderlo y llenar la boca de su jugo. ¿Qué les ha sucedido?

Las máscaras del miedo

Decíamos que el miedo muchas veces no se presenta de frente, viene escondido. Muchas veces se esconde en lugares insospechados. He llamado máscaras a esas apariencias de otra cosa, pero que en el fondo hay miedo escondido.

El miedo, como dijimos, puede asustarnos. Descubriéndolo le quitamos poder.

Máscaras:

- Puede haber miedo bajo el enojo o la ira
- Debajo de una tristeza
- Detrás de la queja
- Muy escondido debajo de la vergüenza
- En las excusas y justificaciones que solemos darnos y dar
- Debajo de las mentiras y ocultamientos
- En el mecanismo de negación
- Como dijimos antes, en la evasión, el escape, en la evitación
- Debajo de todo perfeccionismo
- Detrás de la envidia, muy disimulado
- Disimulado en el autoritarismo y la violencia
- Acompañando al aislamiento
- Debajo de los excesos de cirugías estéticas, productos y acciones para aumentar la belleza y prolongar la juventud
- Solapado en los trastornos de alimentación
- De la mano de los celos
- En el duelo patológico
- Escondido en las supersticiones
- Detrás de todas las obsesiones, en la acumulación de objetos y en la avaricia
- En peligrosa combinación en las sectas y fanatismos religiosos
- Irreconocible en la soberbia, la vanidad y la omnipotencia
- En los amores disfuncionales
- En las adicciones
- En el egoísmo
- En el consumismo

Tener miedos es algo natural y frecuente. Pero si desconocemos nuestros miedos, al pasar por un proceso de resiliencia seguramente nos demoraremos.

Por ejemplo, una persona que siempre haya tenido temor a la soledad, a no ser querida y a ser abandonada, demorará su recuperación y su transformación si pierde su pareja por separación o fallecimiento. Los miedos pueden retrasarle o paralizarle el desarrollo de los recursos resilientes. Seguramente lo logrará, pero quizás necesite más tiempo u otras ayudas.

Cuanto más conozcamos nuestros miedos, menos esclavizados estaremos a ellos y con más facilidad podré desarrollar otros recursos resilientes.

"Creo que lo más triste que le puede pasar a un ser humano es que no se anime a superarse. A mí me alegra mucho cuando el querer es más fuerte que el poder." Lo dijo Juan Pablo Vega Mazzocato quien además de ser psicólogo es profesor universitario y dicta clases de informática a personas con discapacidad. Es ciego y nacido en Tartagal, Salta.

C) Las creencias

Otro Factor de Riesgo o de vulnerabilidad pueden ser nuestras creencias. No todas por supuesto, sino algunas.

Todo nuestro mundo se basa en nuestras creencias. Sin ellas no podríamos existir. Crecemos entre creencias.

Las creencias son la base de nuestros pensamientos. Pensamos, nos emocionamos, actuamos, decidimos... todo en base a nuestras creencias.

"Las creencias constituyen la base de nuestra vida, el terreno sobre que acontece. Porque ellas nos ponen delante lo que para nosotros es la realidad misma. Toda nuestra conducta, incluso la intelectual, depende de cuál sea el sistema de nuestras creencias auténticas. En ellas "vivimos, nos movemos y somos". José Ortega y Gasset

Nuestra vida se apoya en regularidades de procesos, tanto internos (biológicos) como del medio. Esa regularidad es la que va conformando nuestra identidad.

¿Cuáles son esas regularidades? Saber por ejemplo que a esta sensación displacentera se le llama hambre y que será satisfecha con algo que se llama alimento. Que hay un estado llamado sueño que me lleva a cerrar los ojos y a dormir. Que he nacido de padre y madre. Que la gente de mi sociedad se instruye en escuelas. Que los seres humanos nos relacionamos, etc.

La función de las creencias sería la de facilitarnos la vida, manejar con patrones conocidos lo desconocido y así reducir la ansiedad.

Además de estas "continuidades" o regularidades, hay otras que vienen con valoraciones afectivas, por ejemplo: "Las mujeres tenemos que comportarnos controladamente y vivir para su marido y sus hijos".

Creencias familiares y sociales que aprendemos en nuestra infancia confluyen con las otras regularidades biológicas, y al crecer nos vamos apoyando en ambas.

Y consideramos válidas a ambas, son nuestras verdades absolutas, sin discusión, al menos durante algunos años. Muchas veces ni siquiera sabemos que hemos crecido con ellas porque no las hemos cuestionado, y muchas de ellas son inconscientes. Estas creencias básicas son las llamadas creencias nucleares.

Las creemos tan válidas a las regularidades biológicas como a las creencias familiares. Consideramos tan válido comer cuando tenemos hambre como por ejemplo "portarnos bien delante de las visitas", a veces usando máscaras para ocultar nuestras verdaderas emociones y cumpliendo nuestros "buenos papeles" de nuestra obra/vida, dependiendo de lo que nos hayan enseñado a hacer y a pensar.

Sin creencias no podríamos existir, las necesitamos. Pero algunas solo son transmisión de costumbres de una época o valoraciones/generalizaciones de determinadas familias ("Los García somos de temperamento fuerte").

Es nuestra responsabilidad hacer un "update", un reconocimiento y actualización de esas creencias en algún momento de nuestra vida. Por lo general esta revisión la hacemos cuando creemos que algo no está funcionando bien, porque si todo nos funciona bien y nos sentimos felices, no habría razón para cuestionarse ni cambiar algo. U otras veces las cuestionamos a partir de haber atravesado alguna situación de crisis, conflicto o pérdida, es decir, cuando atravesamos alguna circunstancia traumática o límite.

Para hacer este "update" o actualizarnos debemos primero saber cuáles son las creencias que tengo. No todos tenemos las mismas, dado que crecimos en familias diferentes, ambientes diferentes y nuestra historia también nos marcará una singularidad. Pero hay algunas creencias que posiblemente hayan permanecido y permanezcan aún en nuestro inconsciente porque forman parte de la educación que recibimos, y esa educación pudo estar impregnada de ciertos valores similares.

El propósito es que busquemos juntos, investiguemos, pensemos, sintamos y reconozcamos si alguna creencia la hemos incorporado a través de lo transmitido en la cultura, si ha influido en las conductas, en los sentimientos y

sobre todo, reconocer si es una creencia funcional para mi vida o ha empezado a ser disfuncional.

Toda creencia es funcional si me lleva a un bienestar (emociones y conductas positivas y constructivas) y es disfuncional cuando dejo de percibir bienestar, cuando por cumplir rígidamente con esa idea comienzo a tener emociones y conductas displacenteras, negativas o destructivas.

Esa es la señal de alarma que me avisa que tengo que revisar esa creencia porque seguramente contiene en sí misma una rigidez que no puedo acompañar y eso es motivo de conflicto.

Las creencias funcionales aumentan la resiliencia. Las creencias disfuncionales la disminuyen.

Por ejemplo: la creencia de que la mujer siempre tiene que casarse al llegar a una determinada edad. O que tener hijos forma parte de su tarea como mujer. La creencia de que debe seguir al hombre con el que se casa, donde sea, obligatoriamente y por tiempo indefinido. Que el hombre debe ganar más que la mujer. Que a los niños no hay que hablarles de la muerte hasta que son grandes. Que las mujeres tienen que ser flacas y jóvenes para gustar a los hombres. Que tener belleza e inteligencia no es compatible en una mujer. Que el hombre debe ser el proveedor económico familiar. Que los hombres no lloran, que los hogares son limpiados por las mujeres, etc. Y creencias más personales: que de los hermanos se ha sido el menos inteligente o capaz, que todo lo emprendido ha sido un fracaso, que las cosas buenas de la vida vienen con mucho esfuerzo, etc. ¿Hasta qué punto las creencias nos han facilitado la vida y hasta qué punto nos la han demorado?

En realidad, las creencias no son flexibles o rígidas sino que uno las hace ser de determinada manera, porque dependerá de nuestra rigidez o flexibilidad, no de la creencia en sí.

Nunca vemos la realidad tal cual es, sino que la vemos a través de nuestras creencias. Vemos aquello que produce aceptación o rechazo a nuestra forma de percibir al mundo. Y en ese ver al mundo, utilizamos diferentes “gafas”: lentes que la mayoría de las veces distorsiona la realidad o la sesga.

Estas gafas o lentes son las distorsiones cognitivas que veremos en el próximo capítulo y son las distorsiones que cometemos al pensar e interpretar la realidad.

En resumen: adoptamos creencias como nuestros pilares, son las bases de nuestros pensamientos y actitudes. Estos pensamientos pueden estar sesgados o distorsionados (uso de gafas), porque así lo hemos aprendido. Un pensamiento distorsionado proviene de una creencia seguramente disfuncional y nos llevará a tener emociones y conductas, posiblemente afectadas por esa distorsión.

Partiendo de creencias más funcionales, de pensamientos con menos distorsiones, con conductas más adaptadas y asertivas, aumento mis recursos resilientes.

. CREENCIA FUNCIONAL => PENSAMIENTOS => EMOCIONES CONSTRUCTIVAS: CONDUCTAS ADAPTADAS = + RESILIENCIA

. CREENCIA DISFUNCIONAL => DISTORSIONES COGNITIVAS => EMOCIONES DESTRUCTIVAS: CONDUCTAS DESADAPTADAS = - RESILIENCIA

Profundizando en nuestras creencias puede ser de utilidad conocer a Albert Ellis, el padre de la Terapia Racional- Emotiva- Conductual que habla de CREENCIAS RACIONALES e IRRACIONALES (en vez de creencias funcionales o disfuncionales).

Racional para A. Ellis quiere decir razonable, realista, acertado y que aumenta la autoestima. Es cuando nuestra forma de pensar de sentir y de comportarnos ayuda a la supervivencia y aporta felicidad.

E irracional significa pensamiento rígido, irrealista, catastrófico y absolutista. Es aquel pensamiento, sentimiento o conducta que nos lleva a consecuencias autodestructivas y que interfieren en nuestra supervivencia y en nuestra felicidad.

Las creencias irracionales serían aquellas, entonces, que tomamos como

afirmaciones absolutas y sin discusión. Son esas excesivas demandas sobre nosotros mismos y sobre los demás. Podemos reconocerlas porque son planteadas como “exigencias”, no como “preferencias” :“debo”, “debería”, “tengo que”, en vez de “sería preferible”, “me encantaría”, “me hubiera gustado”.

Por ejemplo: no es lo mismo decir “tengo que aprobar el examen”, que “preferiría aprobar el examen”.

Ellis también menciona las TRES CREENCIAS IRRACIONALES BÁSICAS:

1) CON RESPECTO A UNO MISMO: “Debo hacer las cosas bien y merecer la aprobación de los demás por mis actuaciones”.

2) CON RESPECTO A LOS DEMÁS: “Los demás deben actuar en forma agradable, considerada y justa”.

3) CON RESPECTO A LA VIDA O AL MUNDO: “La vida debe ofrecerme unas condiciones buenas y fáciles para que pueda conseguir lo que quiero sin mucho esfuerzo y comodidad”.

Creencias incorporadas de los cuentos tradicionales

Los cuentos tradicionales pudieron haber tenido una gran influencia en la conformación de nuestras creencias básicas. Junto con las transmitidas por la sociedad, la educación formal y la familia, está la literatura a la que se ha accedido, cada generación con la propia y sus características.

Los cuentos tradicionales infantiles del siglo pasado estaban teñidos de bastante ignorancia emocional. Retrataban la realidad de una época, pero traídos a la nuestra, han quedado bastante obsoletos o desactualizados.

Dado que muchos de nosotros hemos crecido con estos cuentos, vale la pena revisar nuevamente algunos conceptos, para confrontarlos con los actuales y pudiendo decidir la utilidad y la salubridad de que ciertas creencias nos sigan acompañando.

Si analizamos por ejemplo el cuento de Caperucita, vemos (ya con otros ojos) a una niña que se ha tenido que hacer cargo de alimentar a su abuela enferma, reemplazando la tarea de una madre que la expone al peligro.

Caperucita no lo sabe, pero deberá aprender a la fuerza que hay lobos en el camino y que hay que saber distinguir a los lobos. Si se expone a un niño a una situación de riesgo a la que no está preparado, seguramente se lo hará atravesar por situaciones de sufrimiento. Las responsabilidades son acordes a cada edad, pero con una madre que no se hace cargo de lo suyo en forma madura, como podemos suponer en este cuento, los chicos son expuestos a peligros antes de tiempo.

La imagen de Cenicienta es la imagen de una jovencita dependiente e inmadura. La ausencia de guías o tutores saludables hace que al crecer, la única posibilidad de vida que ve es la de casarse con un príncipe adinerado. Es sometida a humillaciones y descalificaciones por parte de su madrastra y hermanastras, las cuales le generan una indefensión aprendida durante un tiempo. Sin embargo hay un sueño, una ilusión, que la hace buscar un destino diferente. Si Cenicienta hubiera crecido con algún adulto que le hiciera ver sus capacidades… si alguien le hubiese sugerido estudiar o valerse por sí misma… si alguien le hubiera dicho que casarse y salir del ambiente enfermizo de su casa no es la única opción, otra sería la historia. En la actualidad hay muchísimas Cenicientas, pero también muchas otras opciones!.

Blancanieves es la típica jovencita que, como muchas de esa época, creía que con la belleza alcanzaba. Sus recursos no eran suficientes como para enfrentarse con personas narcisistas y envidiosas, por lo que otros (los enanitos y luego el príncipe) tuvieron que rescatarla.

La Ratita Presumida fue otro claro ejemplo de mujer obsesionada con conseguir marido como único objetivo en su vida. Con muchos miedos e inundada de creencias de la época, sumada a su ingenuidad, no estaba preparada para enfrentarse a la adversidad.

En los cuentos tradicionales infantiles y en las fábulas suele aparecer una moraleja a modo de advertencia o de consejo. Podríamos decir que ese pensamiento final ayudaba al niño a que aprenda lo que no debía hacer, reconociendo los errores de los personajes, evitándole pasar por la incomodidad de esa experiencia.

Pero esos relatos y cuentos están fuera de época, los niños de ahora no habitan esos escenarios ni experimentan las mismas adversidades. Por eso es imprescindible actualizar.

Otros personajes de cuentos o de historietas que les leían a los niños varones también pueden ser vistos desde una óptica más actualizada.

A los hombres se les transmitía la creencia de desarrollar fortaleza porque así podrían hacer justicia por mano propia como lo hacían ciertos “héroes”.

Ahora necesitamos saber que los Superman y esa super exigencia lleva a una vida de estrés, y más aún, a tener un burnout. También es bueno saber que se puede hacer el bien en forma anónima sin disfrazarse de murciélago. Que pueden ser buenos ciudadanos, maridos, padres, jueces, abogados, médicos... que no es necesario ese modelo ideal inalcanzable, que no es necesario ser perfectos y que no tienen que buscar la superioridad ni tampoco, obviamente, creerse superiores.

El costo de habernos identificado con esos héroes o heroínas nos ha traído mucho dolor y sufrimiento. Nada es mágico ni todo termina con final feliz. El creerlo así pudo haber sido una creencia con la que crecimos. Pero la realidad requiere de nuestro conocimiento, de nuestro esfuerzo y compromiso y de aceptar nuestras imperfecciones.

Vamos aprendiendo que la vida nos traerá de todo y que nos requiere aprender a desarrollar cada vez más y mejores recursos resilientes para sobrevivir a las adversidades.

No necesitamos ya esos modelos imposibles de héroes o heroínas. Somos seres humanos que podemos descubrir nuestra genuina fortaleza interior.

Podemos ver por lo tanto la importancia de revisar nuestras creencias, dado que la posibilidad de desarrollar y aumentar nuestra resiliencia va a estar íntimamente influida por el tipo de creencias que tengamos. Las creencias pueden ser una barrera cerrada o una puerta abierta para nuestra capacidad de atravesar situaciones difíciles y salir fortalecidos, o sea, para desplegar nuestra resiliencia y para desarrollarla más aún.

Porque recordemos: a mayor resiliencia, mayor bienestar y más cerca de sentirnos en la tan buscada felicidad.

"...cierta exposición a niveles tolerables de estrés en la infancia

produciría cambios cerebrales que influirían la respuesta inicial a eventos negativos posteriores. El funcionamiento adaptativo de los circuitos cerebrales del miedo, recompensa, regulación emocional y comportamiento social resulta basal de la capacidad humana para enfrentar temores, experimentar emociones positivas, buscar maneras optimistas de replantear acontecimientos estresantes y beneficiarse del apoyo de amistades."
Facundo Manes

La panza

"¿Cuándo nace?"

"Falta todavía" dijo mirando su enorme panza y acariciándola con ambas manos.

"Pero ya estás en fecha, qué te dijo el médico?"

"Gracias por el regalo" le dijo a su amiga, deseando que se fuera.

En los últimos días la gente se había puesto insistente. Todos preguntaban lo mismo: cuándo nacía. Ella respondía siempre lo mismo, que faltaba todavía.

Estar con ella era estar en silencio mientras se sentía el mover de las manos sobre la panza y el roce sobre su ropa. Por momentos detenía sus manos en algún sector como si estuviera percibiendo alguna patadita fijando siempre la vista en unas flores de plástico acomodadas dentro de un frasco de mayonesa, encima de la mesa. Fija la vista mientras continuaba en ese ir y venir de sus manos, una hacia arriba y otra hacia abajo para luego invertir como si fuera un tejido.

La casa estaba llena de regalos de la familia y de los amigos. Sábanas, mantas tejidas, pañales, batitas, sonajeros, enteritos de algodón y peluches, todos en los tonos del rosa.

Ella agradecía cada regalo pero los miraba a distancia, sin detener ese ir y venir de manos.

Un día la gente dejó de preguntar, y ella se sintió más aliviada. También dejaron de traerle regalos, porque ya tenía casi todo.

Pasaron los días y los meses. La gente se cansó, ya no le preguntarían más, que naciera cuando ella quisiera. MRS

SEGUNDA PARTE

LOS FACTORES DE PROTECCIÓN

EL MANDALA AMPLIADO DE LA RESILIENCIA

a) Los Factores de Protección: Promoviendo la Resiliencia

Hemos visto en la primera parte los Factores de Riesgo: aquellos factores que pueden demorar o no permitir el desarrollo de la resiliencia, tales como la indefensión aprendida, los miedos y las creencias.

A continuación veremos los Factores de Protección: aquellos que promueven la resiliencia. Los factores que podemos aprender, ampliar, desarrollar, expandir para aumentar nuestra capacidad resiliente.

Teniendo en cuenta y conociendo cuáles son los Factores de Riesgo o de vulnerabilidad, estamos en mejores condiciones para expandir los de Protección.

b) Las 7 resiliencias de Wolin y Wolin

Los psicólogos S. Wolin y R. Wolin en el año 1994 constituyen el “Mandala de la Resiliencia” en el que describen 7 resiliencias o factores de protectores.

GRÁFICO 1: EL MANDALA DE LA RESILIENCIA (WOLIN Y WOLIN, 1994)

Ellos desarrollaron la idea de que los daños que se pueden producir en situaciones adversas no actúan en forma lineal ni de la misma manera en las personas, sino que algunos factores funcionarán como "escudo" que permitirán atravesar la situación y superarla, saliendo fortalecidos.

Por si alguien aún no conoce el término, al hablar de "mandala" nos referimos al término de origen hindú que significa "círculo". El centro del círculo estaría simbolizando el sí mismo (C. Jung) o el Yo. Los círculos concéntricos y la expansión que aparecen en las figuras simbolizan el crecimiento, la apertura, la expansión de la mente y la vida, mientras el centro adquiere cada vez más fuerza y potencia.

El Mandala de la Resiliencia de Wolin y Wolin nos permite enfocar la vida de forma diferente. El Yo se ve reforzado y contenido por los 7 Factores de Protección. A la vez que la expansión de los 7 factores refuerzan al Yo, al centro.

Ante situaciones adversas podemos centrarnos en el Yo y mirar nuestras 7 resiliencias, nuestros 7 factores.

Es posible que no los tengamos todos en la misma dimensión de desarrollo.

Por lo tanto la tarea será reforzar, con conocimiento, reflexión y acciones esa área o factor que no ha recibido demasiado desarrollo.

Si las 7 resiliencias están bien expandidas y fuertes, el Yo (centro) estará fortalecido.

Estos 7 factores de protección o resiliencias son las siguientes:

1) **Introspección**: es el arte de preguntarse a sí mismo y darse respuestas honestas. Es la capacidad de observar y observarse al mismo tiempo.
2) **Independencia**: significa saber fijar límites entre uno mismo y el medio, sobre todo si en este existen problemas. Relacionado con la capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento.
3) **Capacidad para relacionarse**: es la habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas equilibrando la propia necesidad de simpatía con la aptitud de brindarse a otros. Las relaciones que establece el niño son la respuesta activa a sus necesidades, el desafío y la oportunidad de verse a sí mismo como amable y amado.
4) **Iniciativa**: es tender a exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes. Esta capacidad se refiere a la posibilidad de ejercer control interno que permita desarrollar una vida autónoma, independiente y responsable. Es también la capacidad de llevar adelante planes que me permitan reparar ciertos daños que las circunstancias produjeron.
5) **Humor**: Está referido a tener la capacidad de poner comicidad en la tragedia, desdramatizar.
6) **Creatividad**: Es la capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del desorden o el caos. La capacidad de componer desde lo destruido.
7) **Moralidad**: es la capacidad de extender el deseo personal de bienestar a los otros y toda la humanidad. La capacidad de comprometerse con valores. Este factor es importante que pueda ser instalado en la infancia.

c) El Mandala Ampliado de la Resiliencia

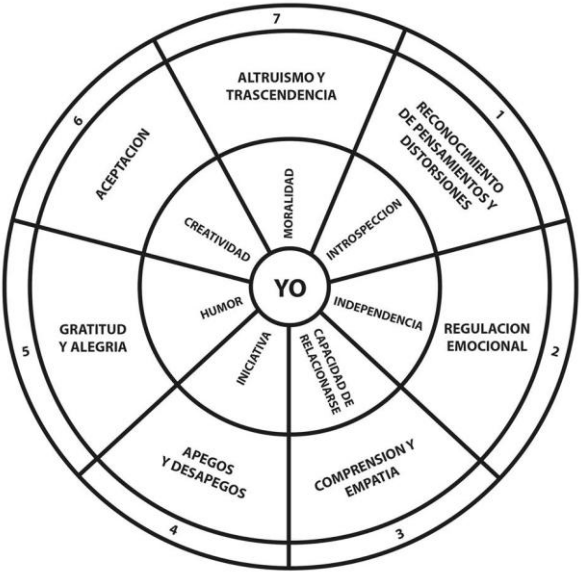


GRÁFICO 2: EL MANDALA AMPLIADO DE LA RESILIENCIA
(Rodríguez Suárez, 2016)

Una vez que hemos revisado a través de nuestra historia si tenemos Factores de Riesgo: si hemos incorporado algo de indefensión aprendida, qué conocimiento tenemos de nuestros miedos y cómo influyeron e influyen las creencias aprendidas, podemos tener una mejor idea acerca de si algo pudo haber funcionado o podría estar funcionando como una demora o "barrera" en la puerta de entrada al desarrollo de la resiliencia.

Luego de ese primer momento de acercamiento al centro del mandala, esa parte que está más referida a nuestra historia personal, lo que sigue está destinado a aumentar nuestros recursos internos porque de esta manera estamos aumentando nuestra capacidad de ser resilientes.

Iremos revisando por pasos, en el sentido de las agujas del reloj cada uno de los Factores Protectores o recursos resilientes.

1) **PRIMER SECTOR:** DE LA INTROSPECCIÓN AL RECONOCIMIENTO DE PENSAMIENTOS Y SUS DISTORSIONES.

El primero de los pilares de la resiliencia dentro de mandala de Wolin y Wolin es la capacidad de **introspección**, que es la "capacidad de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta" (Wolin, 1999).

Los seres humanos tenemos la capacidad de observar nuestro funcionamiento mental, de reflexionar, pensar e interpretar, de reconocer nuestras emociones, lo que sentimos, lo que percibimos, y con consciencia, es decir, dándonos cuenta de lo que estamos haciendo. La psicología cognitiva llama "metacognición" a esta capacidad.

Introspección es prestarnos atención, mirar hacia adentro, observarnos, conectarnos con nuestra parte interna. Poder reflexionar sobre nosotros mismos y reconocer el funcionamiento mental, el propio y el de los otros.

La introspección es esa capacidad que tenemos los seres humanos de darnos cuenta que existe un "espacio interior": un lugar adentro nuestro que no es visible por otros, salvo que me exprese y me comunique. Es una especie de "laboratorio", generador, productor, actor y testigo de mis pensamientos y emociones.

La introspección suele asociarse con la reflexión, con la búsqueda de las mejores decisiones a tomar, ese lugar al que me invito o invito a otros cuando hay que tomar alguna decisión, cuando hay que buscar alguna respuesta, cuando me mantengo en silencio o cuando otros hacen silencio.

Es bueno saber que tengo esta capacidad que se activa la mayoría de las veces en forma automática, pero solemos confundir la introspección con el acto de pensar y el contenido de los pensamientos.

Creemos que la introspección o estar con nosotros mismos es pensar, interpretar la realidad, tomar decisiones y efectuar acciones relacionadas con lo que hemos pensado, que solemos llamar "propio criterio".

Pero la introspección sola, sin orientación, sin guía y sin dirección puede llevarme a distorsiones. En vez de ser una capacidad que contribuya a mi bienestar o a aumentar mi capacidad de resiliencia, puedo convertirla en un

arma "letal" que se acciona contra mí mismo y comienza a jugarme en contra.

Para que esto no ocurra, podemos llevar a la introspección a un 2do. nivel de profundidad con 2 acciones:

1. dirigiendo la introspección hacia el reconocimiento de nuestros pensamientos y sus distorsiones, aprendiendo a tomar distancia de la actividad mental, poniéndome en el lugar de OBSERVADOR.

2. Además de reconocer los pensamientos, reconocer las distorsiones que cometemos al pensar y cómo influyen en nuestras emociones y nuestras conductas.

Este nivel de profundidad en la introspección favorece a que la misma sea funcional. Y entonces habría una mayor probabilidad de darme una "respuesta sincera" como dice Wolin. Más objetiva también.

Los pensamientos

Los pensamientos son las ideas y representaciones que conforman la estructura de nuestro funcionamiento mental. Son los productos de nuestra mente, y abarcamos con este nombre a toda la actividad percibida.

Los pensamientos tienen ciertas características en los seres humanos: son automáticos e intrusivos. Automáticos porque no se accionan a voluntad. E intrusivos porque aparecen sin aviso previo, todo el tiempo. Aunque intentemos no pensar en algo, el pensamiento se impone.

Esto es lo que sucede con los pensamientos llamados positivos o negativos. Una corriente psicológica/ espiritual muy positiva alienta a deshacerse de los pensamientos negativos quedándonos solo con los positivos.

La psicología cognitiva tradicional alienta a poner a prueba los pensamientos negativos, dado que al cuestionarlos y ver la "irracionalidad" o inutilidad de los mismos, podemos modificarlos por otros más realistas, contribuyendo de esta manera a auto -gestionarnos el bienestar.

“La mente lo es todo. Lo que pienses, en eso te conviertes" decía Buda. Y todos sabemos ahora el inmenso poder de los pensamientos.

Pero hay otra corriente de la Psicología Cognitiva, la ACT (Terapia de aceptación y compromiso) en concordancia con ciertas filosofías orientales (podemos ver su confluencia en el Mindfulness), que alienta a no desechar los pensamientos negativos sino a observarlos y aceptarlos.

El hecho de poder observarlos tanto los positivos como los negativos, permite que conozcamos mejor el funcionamiento mental, comenzando a comprender que todo pensamiento no se mantiene demasiado tiempo en nuestra mente, va cambiando, “saltando” a otro, lo mismo que las emociones y las sensaciones físicas. Tratar de quitar un pensamiento negativo es una forma, casi inequívoca, de atraerlo. Todos conocen seguramente la frase que dice que no piensen en un elefante rosa, entonces es imposible no pensarlo.

Este concepto de aceptación del pensamiento negativo no implica que deba permanecer con él demasiado tiempo ni tampoco identificarme, dado que permitiéndole que permanezca en mi mente mucho tiempo sí podría traerme algún malestar o trastorno: se trata de RECONOCERLO. Y al reconocerlo como pensamiento, la intensidad de su contenido pierde fuerza. Esto no sucede mágicamente sino que sucede porque me he puesto frente a ese pensamiento en un lugar de no identificación, y por lo tanto, me afectará menos.

Por ejemplo: pienso que como me he separado de mi pareja, he fracasado en mis relaciones sentimentales y esto me deprime. Desde la psicología cognitiva tradicional podríamos cuestionar la idea de "fracaso" frente a la evidencia y encontrar algún pensamiento alternativo más realista y no tan extremista o polarizado (que una pareja termine un vínculo no significaría fracaso, dado que en la pareja hay momentos buenos y malos, cada uno ha dado lo mejor que sí y tal vez no ha alcanzado para mantener unida a la pareja, etc). Si cambio ese pensamiento negativo por otro más realista, es muy probable que cambien mis emociones y mis conductas.

Esto es posible, de hecho funciona y bien. Pero algunas veces se ha confundido esta modalidad con el "no pensar en forma negativa", descartando incluso de nuestro vocabulario aquellos términos o emociones que suponemos son los causantes de nuestro malestar. Por ejemplo: "no menciones la palabra fracaso, no está permitida para las persona de éxito como tú", o "todo lo que te ocurre es positivo y bueno, y es por alguna razón", cuando tal vez se esté desconociendo que la persona esté atravesando un proceso adaptativo relacionado con una pérdida en la que es beneficioso

reconocerlo y aceptar las emociones y sentimientos ligados al duelo.

Así como no es funcional borrar, negar o hacer desaparecer los pensamientos negativos, tampoco es funcional hacer lo mismo con las emociones (que desarrollamos en el sector siguiente).

Cantidad y calidad

Un día leí que teníamos unos 90.000 pensamientos por día. Como me pareció excesivo, intenté hacer mi propia cuenta: en un minuto me aparecieron un promedio de 20 pensamientos (entre palabras/concepto, frases e imágenes). Veinte pensamientos por minuto significarían unos 1.200 en una hora.

Y los 1.200 pensamientos por hora los multiplico por 17 horas de vigilia (aproximadas): tengo 20.400 pensamientos por día. Lo que no es poco!

Imposible estar consciente o controlar 20.400 pensamientos.

Vamos a ponerle colores a los pensamientos y vamos a tomar la imagen de un semáforo con sus 3 luces: verde, amarillo y rojo para facilitar su identificación.

Hay pensamientos verdes: aquellos pensamientos comunes que no implican intensidad emocional en la mayoría de las personas. Por lo general son evaluaciones breves y de “libre circulación”: “qué calor hace”, “voy a comer algo”, “qué divertido es esto”, “voy a darme un baño y sigo”, “tengo que comprar lavavajilla”.

Pensamientos amarillos: pensamientos que salen de “verdes” y nos ponen en alerta de algo. Implican un grado un poco más intenso de alguna emoción: “Tengo que llamarlo y no tengo ganas”, “hoy tampoco pude estudiar”, “¿qué pasa que no me llamó?”.

Y pensamientos rojos: “Me falló, así no se comportan los amigos”, “No soporto su presencia”, “Todo me sale mal, mi vida es un desastre”, “Debo estar loca para que me esté pasando esto”, “Si no consigo esto tiro la toalla, me cansé de pelearla”. “Es un inútil”.

Los pensamientos verdes conviven con los amarillos y los rojos. En un minuto podemos tener pensamientos de los 3 colores. Pero en un estado de perturbación tendremos casi exclusivamente los rojos.

Los pensamientos amarillos nos ponen en guardia de que la intensidad de nuestras emociones se está activando. No está mal eso: es humano y normal tener emociones. Pero la intensidad de las emociones nos indica que podemos estar pasando a un terreno disfuncional.

Los pensamientos rojos ya son pensamientos de mayor intensidad emocional y por lo general con distorsiones. Las distorsiones en nuestros pensamientos (distorsiones cognitivas) están en los orígenes de todo malestar, y de malestar puede pasar a trastorno.

Será imposible estar consciente de los 20.000 pensamientos diarios. Los verdes pasarán desapercibidos. Los amarillos es posible que los detectemos y sería conveniente hacerlo, porque sería "preventivo".

Pero sí sería conveniente detectar los rojos, para conocerlos y si es necesario desactivarlos. Para que no contagien nuestras emociones o no le impriman una intensidad desmedida, a tal punto que disparen o acrecienten algún trastorno.

¿Qué tipo de distorsiones aparecen con frecuencia en los pensamientos rojos? ¿Y qué significa "desactivarlos"?

Veamos algunos de ellos, los que aparecen más frecuentemente.

Pensamientos rojos– Las distorsiones cognitivas. (También llamados "Sesgos Cognitivos")

1) **Pensamientos polarizados**: es el pensamiento dicotómico, de "todo o nada", "de blanco o negro". Son pensamientos extremos, sin puntos intermedios. (Ejemplo: "Era mi mejor amigo, mi amigo del alma, pero no me saludó para mi cumpleaños, así que ya no lo considero mi amigo porque un amigo jamás se olvida de una fecha importante")

2) **Visión catastrófica**: "catastrofización", anticipación de un mal futuro. Son los pensamientos que empiezan con el condicional "¿Y si…?". La visión

siempre es la peor de las visiones disponibles. (Ejemplo: “Jamás me subiré a un avión, y si se cae..?”; “No me presentaré a ese trabajo porque no me tomarán”)

3) **Maximizar lo negativo y minimizar lo positivo**: Maximizar es exagerar. Está emparentado con la visión catastrófica. Solo se puede ver lo malo y no se ve lo bueno de una situación. Lo bueno no se lo aprecia, es una visión sesgada. (Ejemplo: “Odio mi trabajo. No tengo libertad, mi jefa está todo el tiempo controlándome, siempre me corrige todo lo que hago, me ocupa todo el día, voy a desgano, creo que voy a renunciar”. Hay dificultad de ver las ventajas o los aspectos positivos de una situación.)

4) **Etiquetamiento, rotulación**: Se toman una o dos cualidades, se las generaliza y se emite un juicio. Esa etiqueta es una visión sesgada de la realidad. (Ejemplo: “Me preguntó si podía concurrir más temprano a la cita, es un intolerante”; “Es un loco”; “Dice pavadas”)

5) **Interpretación del pensamiento**, o “lectura de mente”: Es creer que sabemos lo que están pensando otras personas, son deducciones a las que llegamos, la mayoría de ellas son erróneas. (Ejemplo: “No me invitó a la reunión porque está aún enojado”; “Se fue muy callado, seguro que está deprimido porque cortó la relación con ella”)

6) **Generalización**: Es una extensión de un simple incidente a la situación total. Es cuando llegamos a conclusiones a través de un solo elemento. (Ejemplo: luego de terminar una relación, él dice “Todas las mujeres son iguales, no saben lo que quieren”)

7) **Filtraje o visión de túnel- abstracción selectiva**: Parecido al pensamiento polarizado y a la generalización. Es ver sólo un aspecto de una situación, por lo general sólo el aspecto que queremos ver. (Ejemplo: “Conocí una persona hace unos días, es maravilloso, creo que es el hombre de mi vida, estamos hablando de irnos a vivir juntos pronto y casarnos, ¡es el hombre ideal!”)

8) **Los “debería”**: La persona se comporta según unas reglas inflexibles para consigo misma y para con los demás. Se auto-impone la perfección, es muy exigente consigo misma y con los demás. Juzga y se juzga con severidad. (Ejemplo: “No puede una mujer como ella comportarse como lo hizo, tan directamente. Yo no lo hago así. Tendría que haberse podido controlar”)

9) **Personalización**: Es cuando una persona lo refiere todo a sí mismo. (Ejemplo: “Su tristeza es porque yo estoy desanimada, él no me lo dijo pero yo lo presiento.”). Es parecido a la lectura de mente pero siempre referido a uno mismo.

10) **Razonamiento emocional**: Es la tendencia a homologar un sentimiento con una conclusión racional. (Ejemplo: cuando una persona se siente un perdedor, concluye que ES un perdedor. O cuando una persona está actuando torpemente, se dice a sí mismo que ES torpe)

11) **Falacia de control**: Puede ser de dos formas: a) Puede sentirse impotente y externamente controlada, ó b) omnipotente y responsable de todo lo que sucede a su alrededor y de todas las personas que lo rodean. (Ejemplo: “Todos están pendientes de mí”, ó “Tengo que lograr que salga de su depresión y que se independice económicamente”).

12) **Falacia de justicia**: Es cuando se aplican normas legales a las relaciones interpersonales. (Ejemplo: “Un buen hijo no le levanta la voz a los padres”).

13**) Falacia de recompensa divina**: La persona se comporta en forma “correcta” porque espera una recompensa divina, sobrenatural. (Ejemplo: “Estoy trabajando 14 horas por día, sé que me están explotando, pero algún día seré reconocido con la paga que corresponda, Dios me va a ayudar”).

14) **Falacia de cambio**: Es pensar que nuestra felicidad depende de los actos de los demás. En la base de este pensamiento está la creencia de que si a alguien se le insiste para que cambie, ésta persona cambiará. Y si cambia, podrá satisfacer nuestras necesidades. (Ejemplo: “Dijiste que ibas a salir más temprano de tu trabajo pero no lo hiciste, mientras yo no sé qué hacer sola en la casa. Espero que lo modifiques porque no es eso lo que habíamos convenido”).

15) **Falacias en la atribución de causa-efecto**: Es cuando se piensa que hay una sola causa que produce un efecto, cuando en realidad es una combinación de varias causas. (Ejemplo: “Saqué un puntaje bajo porque eran muchas preguntas para poco tiempo”; ó “Me dejó porque yo me negué a acompañarlo”)

16) **Falacia de efecto dominó**: es cuando pensamos que a un primer movimiento le sucederá una cascada de eventos adversos, aunque no tengamos prueba de ello. (Ejemplo: “Con la llegada de internet la gente

buscan allí material para estudiar e informarse. Esto hará que las personas lean cada vez menos de los libros y que las editoriales se fundan. Si se funden las editoriales quedará un montón de gente sin trabajo")

17) **Victimismo o recurrir a lo emocional**: es esta falacia una persona trata de manipular a otra no con argumentos sino apelando a emociones, como por ejemplo el miedo, la culpa, o la vergüenza. (Ejemplo: "Si no lees lo que te di me voy a ofender"; "No salgas así vestida a la calle, la gente se reirá de ti"; "Nunca haces lo que te digo, me contradices para lastimarme".)

18) **Recurrir a la tradición**: Es una falacia en la que se considera correcto algo solo por el hecho de que así fue hecho tradicionalmente. Se recurre a la tradición como si eso garantizara la veracidad. (Ejemplo: "Las mujeres recién separadas no deben ser vistas hablando con otros hombres"; "Tengo que casarme y tener hijos antes de los 30 años porque si no pensarán que tengo algún problema")

19) **Pensamiento de grupo**: es un pensamiento que considera que si un grupo hace las cosas de una determinada manera, yo debo hacer lo mismo porque formo parte del grupo. Se ve asiduamente entre los grupos de adolescentes, en las conductas consumistas, en los grupos políticos y con los sentimientos patrióticos.

20) **Las comparaciones**: Medir nuestro valor de acuerdo a los valores de los otros. Al hacer uso de las comparaciones, estamos sesgando nuestra visión de la realidad, porque solo comparamos con algún dato, no con todos, y eso nos puede producir emociones displacenteras. (Ejemplo: "Tengo que ser flaca como esa modelo", "Si él roba, yo también puedo hacerlo")

21) **Culpabilidad**: Es hacernos cargo de todo lo que no sale bien, no solo de lo nuestro sino lo de los demás. También, los pensamientos "culpógenos" nos hacen hacer aquellas cosas que no forman parte de nuestras responsabilidades. La culpabilidad termina socavando nuestra autoestima y hasta nos puede producir depresión. (Ejemplo: "No dejaré que se ponga triste por nada en el mundo, lo complaceré más seguido"; "Debo obedecer lo que me dice que haga porque siempre me han dicho que yo era una persona servicial y tengo que seguir siéndolo").

Hemos visto las distorsiones más frecuentes que todos cometemos al pensar.

No se trata de dejar de tenerlas, sino de RECONOCERLAS. Entonces, “desactivar” es casi sinónimo de “reconocer”. Cuando reconocemos qué tipo de distorsión estamos teniendo en nuestro pensamiento, el mismo pierde poder, nos damos cuenta que es solo un pensamiento, un punto de vista, una interpretación que en ese momento hago de lo que sucede. De ninguna manera es la verdad absoluta.

Con la práctica de reconocimiento del pensamiento y sus distorsiones, aprendemos a reconocer los procesos de los demás.

El diálogo interno

Es lo que nos decimos a nosotros mismos. Es nuestro pensamiento que se hace una “voz interna”, la propia.

Reconocer el diálogo interno es, como dijimos, comenzar a reconocer los pensamientos y cuándo estamos cometiendo distorsiones.

Es necesario que recordemos que los pensamientos, las emociones y las conductas están íntimamente relacionados y se influyen unos a otros. Y un cuarto elemento se agrega: las reacciones físicas. ¿Cómo funcionan estas influencias?

Ejemplo: estoy por quedarme dormida y escucho un ruido que no reconozco. Inmediatamente el cuerpo entra en estado de alerta ante un posible peligro: se agudiza mi oído, me inmovilizo para detener cualquier otro sonido. Pienso “¿y si alguien está queriendo entrar?” Ese pensamiento influye sobre mis reacciones físicas y aumenta mi ritmo cardíaco, puedo tener también palpitaciones, sudor frío, etc. Influirá directamente sobre mis emociones: no quedará espacio para otra emoción que no sea el miedo. E influirá en mi conducta: si me animo iré a ver de dónde viene el ruido, o encenderé las luces, o quizás me quede paralizada esperando escuchar alguna otra señal.

En el ejemplo reciente describimos lo que puede suceder ante lo que el cerebro interpreta como peligro real.

Pero puede suceder que nuestro cerebro interprete peligro en otras ocasiones más imaginadas que reales y de la misma manera vemos cómo los pensamientos, las emociones, las conductas y las reacciones físicas se

despliegan por igual.

Ejemplo: Tengo una entrevista laboral y pienso que seguramente no me tomarán porque mi inglés no es muy fluido (pensamiento). No ir me trae cierta tristeza, dado que perderé la posibilidad de conseguir trabajo y enojo conmigo misma por no haber practicado el idioma (emociones). Decido avisar por teléfono que no concurriré y al hacerlo percibo mis latidos cardíacos acelerados, sudoración fría y mi voz sale entrecortada. (acción- sensaciones físicas). Una vez que cancelé la entrevista me siento aliviada, pero a los pocos minutos comienzo a pensar que soy bastante inútil, que no tengo capacidades, que no sirvo para nada… y así.

Hemos visto entonces que según el Mandala de Wolin y Wolin, el primer pilar de la resiliencia o primer sector es la introspección.

Para lograr una más efectiva introspección, hemos ampliado y profundizado este Factor de Protección y nos extendimos hacia el conocimiento de nuestro funcionamiento mental, reconociendo pensamientos y sus distorsiones.

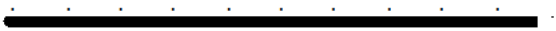
Cuando comprendemos nuestro funcionamiento mental e identificamos la naturaleza de los pensamientos y la facilidad con la que cometemos distorsiones al pensar (y no nos identificamos con pensamientos como si fueran verdades absolutas e inamovibles), adquirimos un RECURSO interno. Indispensable para desarrollar y aumentar nuestra resiliencia.

A SOLAS…

Toma unos minutos para pensar acerca de lo que has leído y trata de evaluar:

- ¿Consideras que tienes momentos de introspección? ¿Sueles evaluar tus acciones y prestar atención a tus pensamientos y comportamientos? ¿Con qué frecuencia?
- ¿Reconoces tus pensamientos y cómo son habitualmente?
- ¿Te has reconocido en alguna o algunas distorsiones cognitivas? ¿Cuál o cuáles?
- ¿Cómo es tu diálogo interno? ¿Puedes identificar el tono en el que te hablas frecuentemente?

De acuerdo a lo evaluado ponte un puntaje entre el 1 y el 10, donde 1 corresponde a que falta trabajar internamente muchos aspectos y el 10 es que te reconoces con mucho y frecuente trabajo interno, un pensamiento casi sin distorsiones o fácilmente reconocibles.
La escala de puntaje marcará si este aspecto es para profundizar hasta que se convierta en un recurso resiliente.
Junto al puntaje que te asignas puedes poner la fecha de evaluación, para volver a hacerte estas preguntas y repetir la evaluación todas las veces que lo consideres.



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PUNTAJE: **FECHA:**

PUNTAJE: **FECHA:**

PUNTAJE: **FECHA:**

Conversaciones

La abuela no hablaba sola, hablaba con varios. Al principio me daba miedo, porque no sabía si ella hablaba con alguien que yo no podía ver, si rondaban por la casa o si eran amigables. Tampoco sabía si solo hablaban con ella o lo harían conmigo alguna vez. Y además no sabía qué tipo de trato tenía el resto de la familia con ellos. Esto hizo que creciera con miedo a la oscuridad por lo que tenían que dejarme una luz prendida por las noches porque si no tenía berrinches tipo ataques de pánico.

Con el tiempo me fui dando cuenta que solo hablaban con ella y el trato que tenían era personal y exclusivo. A veces sentía curiosidad por saber qué les decía la abuela moviendo las manos y siempre hablando bajito, como un rezo. Pero si me acercaba a escuchar ella hacía silencio. Y de a ratos se ve que todos hacían silencio.

La abuela nunca estaba sola, siempre estaba con ellos. Eran sus ausencias. O sus presencias. Supongo que le ayudaban a tomar decisiones. La acompañaban todo el día y todos los días. Siempre estaban en sus rutinas. Cuando cocinaba, cuando barría, cuando hacía las compras y cuando acomodaba las flores de plástico en el frasco de mayonesa frente al portarretratos.

Ellos estaban allí siempre, con ella, por todos lados. Y ella les contaba todo.

Al final me molestaba tan poca intimidad. ¿Por qué todos tenían que enterarse de lo que yo hacía? Terminaba cerrando la puerta para que no me vieran a través de la abuela.

Un día vi a mamá poner unas gotas dentro de la mayonesa de un plato servido. Le pregunté qué estaba haciendo y me dijo que estaba mezclando en la comida de la abuela un remedio que le había dado el médico, y que lo hacía así porque si no ella no quería tomarlo. Era un remedio invisible para la abuela. Después de las comidas ellos parece que se iban porque ella descansaba sin tener que dar tantas explicaciones.

A mí me daba vergüenza que mis amigas vinieran a casa. Sobre todo porque tendría que explicar algo que no sabía bien explicar. ¿Qué contestar si me preguntaban con quién hablaba? Para evitar esos momentos, cuando la abuela se asomaba y estaba hablando con ellos, el truco era preguntarle algo, algo simple, nada trascendente. Y ella, que siempre priorizaba las conversaciones, dejaba de lado la que tenía con ellos y me respondía. Así delante de las amigas yo podía disimular.

Hubo épocas en las que la hacían enojar y arrojar objetos. Se ponía furiosa con nosotros y había que calmarla.

Yo empecé a sentir rechazo por ellos, porque al final no colaboraban en nada. La abuela no se daba cuenta que no valía la pena consultarlos si de todas maneras no le daban más tranquilidad.

El día que ella murió, ya de viejita, por suerte ellos se fueron también. Y no sabemos cómo sucedió, pero el frasco de mayonesa con flores ese día se rompió.

MRS

2) SEGUNDO SECTOR: De la independencia a la Regulación de las emociones

"El ser humano es como una posada en la que, cada mañana, recala un nuevo huésped. Una alegría, una depresión, una mezquindad, cada visita inesperada nos abre una nueva posibilidad. Recíbelos y atiéndelos a todos, aunque sean una muchedumbre de pesares, que te despojen violentamente de todos tus muebles. Trata a cada huésped con la misma bondad, porque hasta el más insospechado de ellos puede enseñarte algo nuevo. Acoge con una sonrisa los pensamientos oscuros, la vergüenza, la malicia, e invítalos a entrar. Da la bienvenida a cualquiera que llame a tu puerta, porque todos han sido enviados como guías desde el más allá" Rumi

Al hablar de la independencia como el segundo pilar de la resiliencia, Wolin y Wolin dicen que ser independiente es poder establecer límites saludables entre uno y los otros sobre todo si esos otros nos son adversos o conflictivos. Poder poner una "distancia emocional y física, sin llegar a aislarse".

¿Cómo logramos esto?

Para poder poner esta distancia emocional tendríamos que tener mucho autocontrol y conocimiento de uno mismo.

¿Es imposible eso? No, no es imposible.

Quizás no podamos esquivar sentirnos conmovidos o afectados por la intensidad de algunas emociones, pero podemos aprender a reconocer las propias emociones, no sostener a ninguna demasiado tiempo, y regular así nuestro bagaje emocional para nuestro bienestar.

Para hablar de regulación emocional tendríamos que hacer primero una introducción a las emociones. Solo a través del conocimiento y la comprensión es que podemos actuar sobre ello.

Lo básico acerca de las emociones

La palabra "emoción" viene del latín "emotio" que significa movimiento o impulso, aquello que mueve hacia. Así, podemos definir a las emociones como reacciones psico-fisiológicas, genéticamente dadas, que emitimos como respuestas a ciertos estímulos que nos llegan del entorno. Las emociones son universales y adaptativas.

Decimos que las emociones son reacciones psicofísicas, y tienen 3 componentes:

1. Componentes fisiológicos: producen activación del tono muscular, de la respiración, de secreciones hormonales, de la presión sanguínea, se activa también el sistema nervioso simpático y el parasimpático.

2. Componentes cognitivos: se refiere al procesamiento de la información consciente e inconsciente que influye sobre las emociones.

3. Componentes conductuales: se producen expresiones faciales, movimientos corporales, cambian el tono de voz, del ritmo, etc.

Emociones básicas

Tenemos emociones básicas, que vienen con nuestro bagaje genético, compartidas con los animales, y que son adaptativas, es decir, que están al servicio de la supervivencia de la especie.

Necesitamos de esas emociones para sobrevivir, al igual que los animales. Sin esas expresiones no es posible la continuidad de la especie.

Algunos autores hablan de 4 emociones básicas (miedo, tristeza, enojo, alegría).

Otros hablan de 6 (Paul Ekman: sorpresa, asco, tristeza, miedo, ira y alegría) y otros de 8 (Robert Plutchik: sorpresa, rechazo, tristeza, miedo, enojo, confianza , alegría y expectativa). Vamos a desarrollar esta última dado que es la más completa para el reconocimiento de nuestras emociones.

Teoría psico-evolucionista de las emociones de Robert Plutchik

Robert Plutchik (1927- 2006), médico y psicólogo, fue profesor de la Universidad Albert Einstein de Medicina y profesor adjunto en la Universidad

del Sur de la Florida.

Según R. Plutchik (1970-1980) los animales para sobrevivir en su entorno, han desarrollado diferentes conductas, cada una de ellas producida por una emoción. Estas emociones básicas son 8 y facilitan la adaptación del individuo a los cambios de su medio ambiente.

Las 8 emociones básicas que describe Plutchik son:

Alegría, Confianza, Miedo, Sorpresa, Tristeza, Disgusto, Enojo, Anticipación.

Cada una de estas emociones tiene un propósito específico:

El miedo: la protección

El enojo: la destrucción

La alegría: la reproducción

La tristeza: la reintegración

La confianza: la afiliación

El disgusto/asco: el rechazo

La anticipación: la exploración

La sorpresa: la orientación.

Por ejemplo: cuando se dice que el propósito del miedo es la protección es porque se manifiesta en la preparación que efectúa el organismo para la conducta de retirada y huida. La función de las emociones es preparar al animal a dar una respuesta conductual apropiada a la situación.

Las emociones no son malas o buenas, sino que todas son beneficiosas, porque les permiten a los animales un estado de preparación para reaccionar ante situaciones concretas. Esa es la razón por la que las emociones tienen una función ADAPTATIVA.

Apoyándose en los conceptos de Darwin, Plutchik dice que las emociones tienen una historia evolutiva y sirven para ayudar a los organismos en sus problemas de supervivencia con el medio ambiente.

A pesar de tener diferentes formas de expresión en diferentes especies, hay ciertos elementos, patrones, prototipos comunes que pueden identificarse. Hay un pequeño número (ocho) de emociones básicas y primarias.

Todas las demás emociones son estados mixtos o derivados, combinaciones de las 8 emociones primarias.

En la "rueda de las emociones" (esquema para presentar las emociones de R. Plutchik), cada emoción tiene su opuesta. Es imposible sentir emociones opuestas al mismo tiempo.

Las emociones varían su grado de intensidad. La mayor intensidad que aparece en el centro de la rueda, podría estar indicando un trastorno.

Conozcamos un poco más a las emociones básicas y sus correlaciones:

1. **ALEGRÍA**

Intensidad: Serenidad – Alegría – Éxtasis

Color: Amarillo

Palabra clave: Posesión

Función: Reproducción. Mantener y repetir

Definición: Es un sentimiento afectivo, de breve duración, que provoca sensación agradable. Se manifiesta por optimismo, triunfo y aumento de la energía

Afrontamiento: Ayuda a tener un humor estable. A recuperar el objeto perdido.

AMOR (emoción secundaria entre la alegría y la confianza)

2. CONFIANZA

Intensidad: Aceptación- Confianza- Admiración

Color: Verde claro

Palabra clave: Amigo

Función: Afiliación – Apoyo mutuo

Definición: Es aprender a vivir con nuestros errores y los ajenos, con el pasado, y prevaleciendo los aspectos positivos por sobre los dolorosos.

Afrontamiento: Facilita la participación en grupos. El tener amistades.

SUMISIÓN (emoción secundaria entre la confianza y el miedo)

3. MIEDO

Intensidad: Aprensión- Miedo- Terror (pánico)

Color: Verde oscuro

Palabra clave: Peligro

Función: Protección

Definición: Sentimiento de inquietud causado por un peligro real o imaginado.

Afrontamiento: Prepara al individuo para atacar o huir

SOBRECOGIMIENTO (CONSTERNACIÓN) (Emoción secundaria entre el miedo y la sorpresa)

4. SORPRESA

Intensidad: Distracción – Sorpresa- Asombro

Color: Celeste

Palabra clave: ¿Qué es?

Función: Orientación

Definición: Alteración emocional que causa una cosa no prevista o esperada.

Asombro, desconcierto, sobresalto. Es transitorio.

Afrontamiento: Facilita los procesos atencionales y las conductas exploratorias. Ganar tiempo para orientarse.

DESAPROBACIÓN (Emoción secundaria entre la sorpresa y la tristeza)

5. TRISTEZA

Intensidad: Aislamiento- Tristeza- Pesar (Depresión)

Color: Azul

Palabra clave: Abandono

Función: Reintegración

Definición: Estado natural o accidental de aflicción, autocompasión, melancolía, desaliento, desesperanza, soledad, pena o duelo ante una pérdida.

Afrontamiento: Permite asimilar eventos dañinos

REMORDIMIENTO (emoción secundaria entre la tristeza y el disgusto)

6. DISGUSTO

Intensidad: Aburrimiento – Disgusto – Aborrecimiento (Asco)

Color: Violeta

Palabra clave: Veneno

Función: Rechazo (expulsión del veneno)

Definición: Es la repugnancia producida por algo que incita al vómito. Es desagradable y aversivo.

Afrontamiento: Aleja al individuo de un estímulo que puede ser dañino

(protección).

DESPRECIO (emoción secundaria entre el disgusto y el enojo)

7. ENOJO

Intensidad: Molestia- enojo- Ira

Color: Rojo

Palabra clave: Enemigo

Función: Destrucción del peligro

Definición: Sentimiento de enojo, de fastidio, molestia, furia, hostilidad, odio.

Afrontamiento: Ayuda a aparentar fortalezas. Nos conduce a hablar. Conducta de ataque.

AGRESIVIDAD (emoción secundaria entre el enojo y la anticipación)

8. ANTICIPACIÓN (Expectativa)

Intensidad: Interés – Expectativa- Alerta

Color: Naranja

Palabra clave: Examinación

Función: Exploración

Definición: Búsqueda de respuestas, recursos o alternativas para enfrentar conflictos emocionales o amenazas, internas o externas.

Afrontamiento: Lleva a la búsqueda de respuestas realistas, de soluciones alternativas (trazar mapas). Permite conocer nuevos territorios.

OPTIMISMO (emoción secundaria entre la anticipación y la alegría)

La intensidad de las emociones

Hemos detallado las emociones para tener un mayor conocimiento de las mismas. Decíamos que para regular emociones primero tengo que conocerlas y reconocerlas en mí.

Como dijimos, las emociones básicas son adaptativas y necesarias para nuestra vida. Lo que las convierte en des-adaptativas es la **intensidad.** Y cuando decimos intensidad decimos también atender al tiempo. Veamos más en detalle algunas emociones y sus alteraciones debido a la intensidad.

Tristeza: Quizás sea una de las emociones más importantes al hablar de sucesos adversos. Nunca sabemos muy bien cómo manejarnos con la tristeza.

Ante la pérdida de un ser querido es adaptativo sentir tristeza. Todo duelo implica dejarle lugar a la tristeza que al principio puede ser intensa. Pasado cierto tiempo y pasadas las etapas normales del duelo (consternación y aturdimiento, negación y evasión, aceptación y transformación), el acontecimiento se va acomodando dentro de la experiencia vital y esa emoción disminuye su intensidad.

La tristeza puede permanecer, pero va transformándose y las personas van, poco a poco, retomando las actividades de su vida. No es que se olviden de lo que sucedió, pero internamente el hecho es “acomodado” de diferente manera, re-significado. Cuando el suceso se re- significa, dejaríamos de sentir sufrimiento y podríamos quedarnos con la tristeza, ya no como la del principio, sino una tristeza lúcida, para distinguirla de la primera.

Los recursos resilientes comienzan a actuar, salen “en auxilio” de la persona para colaborar a que el hecho se acomode de otra manera y que la emoción baje su intensidad respecto del principio.

Pensemos que ocurriría si esa persona no lograra disminuir la intensidad de su tristeza debido, por ejemplo, a que no ha aprendido a afrontar situaciones dolorosas, o porque ha tenido un modelo familiar de indefensión, o quizás ha crecido con algunas creencias demasiado rígidas respecto a lo que significa el duelo y las limitaciones que se está obligado a efectuar.

Y podemos imaginar qué pasaría si además esa persona tuviera un pensamiento polarizado de blanco o negro (distorsiones cognitivas).

Con todas esos factores de riesgo sumado al sector 1 con poco desarrollo (pensamiento con distorsiones), es posible que no puedan activarse los mejores recursos de la resiliencia. La persona puede quedar detenida en una intensidad emocional de la tristeza que la llevará casi inexorablemente al sufrimiento, y con el tiempo quizás a una depresión.

Al darnos cuenta de lo que sucede y de sus posibles causas, ampliamos las posibilidades de tomar consciencia de aquello que me ha estado demorando y salir de este estado. Es importante tomar consciencia de "proceso", es decir, que vamos atravesando diferentes emociones e interpretaciones a través del tiempo, que nada permanecerá estático como el primer día, que podemos intervenir para que ese cambio ocurra.

Al incorporar la idea de "proceso", me abro a expandir capacidades, desarrollar recursos nuevos o ya existentes y así es como amplío los Factores de Protección: los factores de resiliencia.

Miedo: Los trastornos de ansiedad: El trastorno por estrés postraumático

Hemos visto que ante acontecimientos adversos, los procesos más saludables son aquellos en los que las emociones producidas van disminuyendo su intensidad y la persona va transformándose en la medida que integra ese suceso en su vida, apoyándose en sus recursos resilientes.

Pero puede suceder que los procesos no se vivan de esa forma lineal. Algunas veces la intensidad de ciertas emociones no puede ser disminuida y se produce algún trastorno.

La mayoría de los trastornos de ansiedad están producidos por un incorrecto procesamiento del miedo, un procesamiento del cual muchas veces no somos conscientes.

Este incorrecto procesamiento se refiere a las distorsiones cognitivas, a las percepciones e ideas que quedan ligadas al hecho que nos dio miedo.

Por ejemplo si alguna vez un niño sintió un intenso malestar al responder una pregunta de la maestra y unos compañeros se rieron de él, este hecho quedará asociado al miedo a hablar en público.

Si vuelve a presentarse la posibilidad de responder o tener que exponerse en público (exámenes, hablar con autoridades, maestros jefes, progenitores, etc.), lo evitará de múltiples maneras, pudiéndose con el tiempo desarrollarse una intensa timidez que derive en una fobia social o producirse crisis de ansiedad (los llamados ataques de pánico). La persona se dirá a sí misma que no es capaz de hablar, que siempre se reirán de ella, y estos pensamientos aumentarán la intensidad del miedo entrando en el circuito que describimos en la primera parte de este libro.

Con el tiempo estos procesos se automatizan, por eso es recomendable revisarlos para reconocer de qué manera se desregulan nuestras emociones.

Cuando hablamos del miedo y su intensidad, vemos que ocurren acontecimientos que pudieron haber dejado un miedo intenso y que no disminuye con el tiempo.

Acontecimiento trágicos o de intenso temor pueden ser por ejemplo un terremoto, una inundación, un accidente aéreo o ferroviario, un choque de automóviles, accidente de una persona cercana o muerte repentina, una guerra, un tiroteo, un asalto, un derrumbe, o el haber atravesado por una relación de abuso o violencia; son todos acontecimientos que producen intenso malestar, temor y terror.

Cuando ocurre este tipo de hechos es normal que la persona se quede durante un tiempo afectada e impactada. Luego las emociones se van “procesando”, el hecho se va aceptando dentro de la vida de la persona y las emociones originales (principalmente miedo, sorpresa, tristeza y enojo), van disminuyendo su intensidad.

Pero puede suceder que esa intensidad emocional, como dijimos, no disminuya con el tiempo, comenzando a alterar la vida de la persona. O también puede ocurrir que en lo inmediato al suceso la persona no muestre reacción alguna creyendo que la ha superado rápidamente pero comienza a mostrarlo en forma tardía, luego de varios meses.

Si esta intensidad emocional no disminuye pasado un cierto tiempo y no hay señales de mejora; si comienza a aparecer una reacción anormal luego de un par de meses del hecho cuando se creía superado; si la persona comienza a deteriorarse en sus áreas de actuación dejando de hacer su vida normal y comienza a encerrarse o evitar salidas; si solo habla del hecho o deja de hablarlo y se encierra en un mutismo, podría tratarse de un trastorno por estrés postraumático.

¿Cómo reconocerlo? El trastorno de estrés postraumático está clasificado como un trastorno de ansiedad.

Para saber si una persona tiene este tipo de trastorno es necesario que se den 2 condiciones fundamentales:

1) que la persona haya vivido o estado expuesta a algún acontecimiento traumático caracterizado por muertes o amenaza a su integridad física o la de los demás.

2) que la persona haya respondido con temor, desesperanza u horror.

Una vez que la persona ha vivido o fue expuesta a ese acontecimiento, se reproduce en su mente el acontecimiento traumático en forma involuntaria y en forma recurrente.

La forma de reproducción puede ser a través de imágenes, pensamientos o percepciones. También a través de sueños recurrentes que producen malestar (pesadillas).

En todos los casos la persona actúa o tiene la sensación de que el acontecimiento traumático está ocurriendo en ese momento (sensación de estar reviviendo la experiencia, ilusiones, alucinaciones o episodios disociativos).

El malestar psicológico que se siente es intenso, similar al del acontecimiento traumático. Inclusive se pueden tener las mismas respuestas fisiológicas de aquel momento.

La persona tratará de evitar en forma persistente todos los pensamientos, sentimientos o conversaciones relativas o cercanas al acontecimiento traumático. También evitará actividades, lugares o personas que motiven los recuerdos del trauma.

Puede suceder también que se produzca alguna incapacidad para recordar un aspecto importante del trauma (una forma de amnesia).

Otras señales posibles de este trastorno son: la reducción acusada del interés o la participación en actividades significativas, la sensación de desapego o enajenación frente a los demás, la restricción de la vida afectiva (p. ej., incapacidad para tener sentimientos de amor), la sensación de un futuro desolador (p. ej., no espera obtener un empleo, casarse, formar una familia o, en definitiva, llevar una vida normal).

También aparecen otros síntomas persistentes como las dificultades para conciliar o mantener el sueño, irritabilidad o ataques de ira, dificultades para concentrarse, hipervigilancia y respuestas exageradas de sobresalto.

Vemos así cómo una emoción como el miedo se puede transformar en pánico y terror, produciendo una intensa ansiedad que altera la vida de las personas.

Enojo: Cuando reconocíamos a las emociones, vimos que el enojo tiene su función adaptativa que es la de permitirnos enfrentar amenazas. Estas amenazas pueden estar relacionadas con la auto- preservación (cuando los animales o las personas nos sentimos acorralados o atormentados). También reaccionamos con enojo cuando percibimos algún daño o trato injusto efectuado en forma malintencionada y que afecta nuestra dignidad.

Como toda emoción, el enojo puede transformarse en ira por una cuestión de intensidad. La ira sostenida con frecuencia produce alteraciones físicas (eleva la frecuencia cardíaca a la par de los niveles de testosterona preparándonos para "el ataque") además de imposibilidad de pensar con claridad.

La manera de regular esta emoción es antes que nada, reconocerla. A menudo se comete el error de querer hacerla desaparecer y condenarnos por tenerla. Pero si la negamos o no la escuchamos, aparecerá de alguna manera tarde o temprano, haciéndonos estallar en otra situación quizás mínima o con la persona equivocada.

En un primer momento, cuando estamos teniendo ira, tenemos que tratar de calmarnos de alguna manera (saliendo del lugar, cambiando el foco de atención, cambiando de actividad). Luego, reconocer que ha sido ira lo que hemos sentido y aceptarla, sin juzgarnos. Pero aceptarla no significa excusarnos, sino darnos cuenta que hay una señal que escuchar. La ira es una señal de que algo me sucede.

Generalmente el aumento de la intensidad del enojo a la ira (de la misma manera de lo que sucede con el resto de las emociones) puede producirse por varios factores: que hayamos aprendido indefensión (con lo cual nuestra reacción al enojarnos puede ser desmedida), que nuestras creencias acerca de la ira sean que es una "mala emoción" que las buenas personas no deben tener, y además se le suma – factor muy importante- alguna distorsión cognitiva, alguna distorsión en la interpretación que hago de los hechos.

Por ejemplo: una persona está en la ventanilla de un banco para pagar un servicio. La empleada le comunica que ese servicio no podrá cobrárselo en ese momento porque no funciona "el sistema" (informático), que si por favor puede volver en un rato. La persona comienza a pensar "Con todo lo que esperé, con todo lo que dejé de hacer que era importante, todavía que pago los impuestos me hacen perder el tiempo, podrían haber avisado antes, me toman de tonta, nunca me quejo pero ya es hora de empezar a quejarme, siempre pasa lo mismo en este banco, me vieron la cara, no voy a permitir el

maltrato… “Acto seguido insulta a la empleada, da un puñetazo en un vidrio y golpea a la persona de seguridad que se ha acercado, yéndose del lugar a los gritos.

¿Puedes distinguir qué factores están interviniendo en esta reacción de ira intensa y cuántas distorsiones cognitivas ha incurrido esta persona en pocos segundos?

Es muy bueno poder reconocer cuáles son esos pensamientos que estamos teniendo y las distorsiones que casi automáticamente cometemos al pensar porque eso ayudará a disminuir la intensidad emocional en esos momentos y de aquí en adelante.

Puede ayudar al reconocimiento el hablar con otras personas, escribir y llevar una especie de “diario” o a veces hablar ¡solo! Inclusive ayuda poner un poco de humor a la situación.

Tenemos que darnos cuenta que los pensamientos no necesariamente son “la verdad”, sino solo eso, pensamientos, formas de interpretar una situación. Una vez que hemos identificado cuáles son esos pensamientos “de alto voltaje”, las emociones concomitantes disminuirán su intensidad.

Aprendiendo a regular emociones amplío mi independencia. De lo contrario, quedo esclavizado a ellas.

A SOLAS…

- Antes de ponerte un puntaje, intenta responderte estas preguntas:
- ¿Puedes reconocer tus emociones con cierta facilidad?

¿Reconoces las emociones básicas? 1) la alegría 2) la confianza 3) el miedo 4) la sorpresa 5) la tristeza 6) el disgusto 7) el enojo 8) la anticipación

Intenta anotar algún recuerdo acerca de estas emociones, en lo posible que no sean muy antiguos:

Alegría: _____

Confianza: _____

Miedo: _____

Sorpresa: _____

Tristeza: _____

Disgusto: _____

Enojo: _____

Anticipación: _____

- ¿Hay alguna de estas emociones que te resulte más difícil regular? ¿Con alguna te desbordas con más frecuencia?
- De acuerdo a lo que consideres respecto al desarrollo interno de este sector puntúa del 1 al 10, siendo 1 el puntaje que te indica que podrías trabajar internamente con más frecuencia sobre el reconocimiento y la regulación emocional y 10 si consideras que reconoces y regulas tus emociones con bastante facilidad.
-

PUNTAJE: **FECHA:**

PUNTAJE: **FECHA:**

PUNTAJE: **FECHA:**

Cumpleaños

Ella cumplía 11 años. Digo ella porque no recuerdo su nombre. Solo su apellido y su rostro, tímidamente escondido detrás de unos gruesos anteojos de aumento.

Había entrado a la escuela ese mismo año, por lo que, aunque ya estábamos en invierno, no había hecho muchas amigas, y menos aún con su timidez.

Cumplía años y yo era una de las pocas invitadas. Era domingo. Mis padres me llevaron hasta la puerta de su casa y esperaron que entrara. Nadie conocía a su familia, pero el hecho de estar en el colegio les daba a ellos como una garantía de confiabilidad.

Pasillo largo al fondo, casa tipo chorizo. Solita con un paquete de regalo caminaba entre altos muros descascarados hacia una puerta al final del pasillo a la que me parecía no llegar más.
Me recibió ella. Poco expresiva pero dejó traslucir una mueca de alegría. Yo era su primera invitada y no sabíamos que sería la única.

A mi alrededor había una habitación amplia y desprolija, con dos camas espaciadas sobre las paredes despintadas y una mesa adornada con un hule de colores chillones, unas flores de plástico en un frasco de mayonesa, y algunos vasos y platos con algo comestible.

Sobre el rincón de la habitación, en un viejo sillón, había un señor mirando televisión con un vaso de vino a su lado. “Es mi papá”, me dijo.

Y eso era todo. Las pocas amigas invitadas no habían ido, como si la pobreza ahuyentara los festejos.

Recuerdo que tenía que pasar unas 4 horas en ese lugar, sobre el final se hizo más corto porque empezamos a mirar Titanes en el Ring.

Creo que fue la primera vez que debí controlar mis emociones. No podía irme a mi casa con 10 años, pero fue la primera vez que comprendí que mi presencia era lo único que estaba recibiendo esa chica ese día, el día de su cumpleaños. Que yo era su único regalo.

Cuántas veces sucede que podemos estar siendo la única alegría dentro de la aridez de alguna vida, o el regalo de la presencia en una vida de ausencias. Solo hay que prestar atención.

MRS

3) TERCER SECTOR: **De la capacidad para relacionarse hacia la empatía y la comprensión.**

El tercer sector del Mandala de la Resiliencia de Wolin y Wolin se refiere a una capacidad óptima y saludable para relacionarse y establecer vínculos de manera equilibrada.

Todos tenemos necesidades de afecto, de sentirnos reconocidos y queridos, y lo traemos desde nuestra infancia.

Si una persona ha aprendido la indefensión, o no conoce sus miedos, y además sus pensamientos contienen distorsiones, sumándose alguna emoción desregulada, le será difícil relacionarse o establecer relaciones saludables con los demás.

Las buenas relaciones con los demás y en buenos términos aumentan la autoestima, nos hace mejorar nuestro auto-concepto y permite que seamos más resilientes.

Una forma de profundizar y mejorar las relaciones es el desarrollo de la comprensión y de la empatía, excelentes habilidades de comunicación que quizás no hemos tenido oportunidad de desarrollar.

¿De qué manera se fusiona la empatía con la comprensión?

El concepto de empatía aparece en 1909 con el psicólogo británico Edward Titchener: la empatía es la capacidad cognitiva de percibir, en un contexto común, lo que otro individuo puede sentir. También se define como un sentimiento de participación afectiva de una persona en la realidad que afecta a otra.

Se vuelve a hablar de empatía a raíz del descubrimiento de las neuronas espejo.

Entre 1980 y 1990, los investigadores científicos Giacomo Rizzolatti, Leonardo Fogassi y Vittorio Gallese en la universidad de Parma (Italia), colocaban electrodos en la corteza frontal inferior de un mono macaco para estudiar las neuronas especializadas en el control de los movimientos de la mano.

Intentaban observar qué sucedía cuando los monos asían un objeto y lo ponían en otro lugar, mientras ellos registraban la actividad neuronal. Pero ocurrió que Fogassi, parado al lado de una frutera tomó un plátano y algunas de las neuronas del mono reaccionaron. Se preguntaron cómo habría podido suceder esto si el animal no se había movido. Al principio creyeron que era un error en las mediciones o una falla del equipo.

Pero posteriormente lo confirmaron: habría unas neuronas que llamaron **neuronas espejo** en las regiones parietal inferior y frontal inferior del cerebro Las evidencias más recientes sugieren con firmeza la presencia de sistemas similares en el ser humano, en el que se han identificado regiones del cerebro que se activan durante la acción y la observación de la misma. No sorprende que estas regiones cerebrales coincidan de cerca con las localizaciones encontradas en el macaco. O sea que fueron descubiertas de casualidad.

¿Por qué son importantes las neuronas espejo?

Estas neuronas espejo que se activan tanto cuando un animal o persona (también se encontraron en algunas aves) ejecuta una acción como cuando observa esa misma acción al ser ejecutada por otro individuo, imitan la acción del otro, son como un reflejo.

Así, si esas neuronas se activan realizando una acción y también solo observando la realización de esa acción, se supone que estas neuronas tendrían un importante rol dentro de las capacidades cognitivas para la vida social, tales como la empatía y la **imitación**.

De aquí que algunos científicos consideren que las neuronas espejo es uno de los más importantes descubrimientos de las neurociencias en la última década.

Se ha relacionado la alteración de estas neuronas con el autismo y otras dificultades de relación sociales que se están investigando.

"Una eximia introducción a uno de los grandes descubrimientos de la ciencia contemporánea: llegamos al mundo con las conexiones necesarias para la empatía y la colaboración, y la evolución nos preparó para cuidar, no sólo para competir. Entendamos la evolución como la supervivencia de los mejores cuidadores y de los mejor cuidados." George Lakoff en el libro "Las neuronas espejo" de Marco Iacoboni

Unas investigaciones sugieren que las mujeres estarían mejor dotadas de neuronas espejo, lo que las llevaría a una mejor predisposición para desarrollar la empatía.

Si bien habría una predisposición desde lo biológico, la empatía es una capacidad que se puede aprender a lo largo de la vida (si fuera desde la niñez sería aún mejor) Y está relacionada con la regulación emocional.

La diferencia entre empatía y simpatía es que la empatía incluye a la comprensión. ¿Por qué?

Porque para ser empático hay que acallarse, silenciarse, poner "entre comillas" la propia rumiación mental y tener la posibilidad de abrirse al otro. Sin esa apertura al otro no será posible ponerse en su lugar y establecer la empatía.

El abrirse al otro, acallar nuestra mente y las demandas del ego, requiere un acto de consciencia. Al mismo tiempo requiere regulación emocional y conocimiento de uno mismo para no perderse en el otro. Saber volver a nuestro eje.

La empatía no está relacionada solamente con la tristeza o el padecimiento ajeno, sino también con las otras emociones: enojo, alegría, miedo, sorpresa, asco, etc.

Ser empáticos dentro de un vínculo es poder ponerme en su situación, en sus sentimientos y comprender sus circunstancias y sus reacciones, permitiendo a que esa persona exprese sus emociones. Compartir esa emoción y sentirla de la misma manera, sin quedarme contagiada de esa emoción, sin apegarme a esa emoción del otro.

La empatía no es compasión. No es lástima. Excluye la envidia y la competencia. E incluye la comprensión, la amabilidad, la apertura, la sensibilidad y sentirse que esa persona puedo ser yo por un momento.

Esta habilidad es más sencilla ejercerla cuando tenemos un buen vínculo con alguien. En cambio, cuando el vínculo se ha complejizado y hay otras emociones en el medio, ser empáticos nos resulta muy difícil.

Comprender y ser empáticos con una persona no significa sumisión ni que tenga que recibir maltrato. Tampoco es permitir que otra persona me hiera ni compartir o aceptar el punto de vista del otro ni sus reacciones.

La empatía tiene como función el mejorar las relaciones con los otros, profundizarlas. Si alguien está agrediéndonos será muy difícil pensar en la

empatía. Podría comprender su enojo pero no tengo que participar en él. Y una forma de responder a esto es a través de la asertividad o el silencio, para no agravar la situación.

La asertividad (la capacidad de responder ante una situación defendiendo nuestros derechos, en forma equilibrada, sin irnos a los extremos de sumisión o agresividad), también es una habilidad de comunicación que podemos ejercitar. Irnos a los extremos es lo más frecuente, y tenemos que prestar atención a esa desregulación emocional que se produce, ya sea por defecto o por exceso.

Y en ocasiones, si alguien nos ataca o tiene reacciones agresivas y violentas tampoco será el momento indicado para ser empáticos ni asertivos. Prima el resguardo, el cuidado, la auto-protección. Y muchas veces se evaluará la conducta más indicada: el silencio o la retirada. Implica mucho ejercicio de regulación emocional de nuestra parte.

Pero volviendo a la posibilidad de desarrollar empatía, cuánto más lo ejercitamos con más frecuencia la reconocemos. Se abre nuestra mente a los otros, aprendemos de los otros, acallamos nuestro demandante y caprichoso ego y sumamos humildad. Rebaja nuestro egoísmo. Afina nuestra sensibilidad y mejora y amplía nuestros vínculos.

A todos nos pasan cosas. Una forma de adquirir perspectiva y salir de sentirnos el centro del mundo es conocer otras historias, escuchar y observar a la gente, ser más sensibles y estar atentos a lo que otros puedan necesitar como para contener o apoyar. También ayuda ver películas (el yo desaparece por un rato), meditar, desarrollar algún arte, leer sobre todo biografías, etc.

A SOLAS…

Antes de adjudicarnos un puntaje de empatía, puedo hacerme las siguientes preguntas:

- ¿Me he puesto en el lugar de otro en el día de hoy? ¿He llegado a sentir como propio su sentir al punto de emocionarme de la misma manera?
- ¿Me ha pasado algunas veces que no logro despegarme una historia de mi mente? (¿quedarme excesivamente preocupada por lo que le pasa a otra persona?)
- ¿Qué puedo implementar conscientemente para desarrollar empatía?

Puedes asignarte un puntaje, de la misma manera que lo has hecho con los otros Factores de Protección, que va del 1 al 10, donde el 1 es cuando consideras que eres poco empático, que por diferentes razones no has podido aun desarrollar mucha comprensión a otros. Y 10 es cuando consideras que este Factor lo has desarrollado lo suficiente.

PUNTAJE: **FECHA:**

PUNTAJE: **FECHA:**

PUNTAJE: **FECHA:**

¿Sabías esto?

"Cuando los japoneses reparan objetos rotos, enaltecen la zona dañada rellenando las grietas con oro. Ellos creen que cuando algo ha sufrido un daño y tiene una historia, se vuelve más hermoso.
El arte tradicional japonés de la reparación de la cerámica rota con un adhesivo fuerte, rociado, luego, con polvo de oro, se llama Kintsugi.

El resultado es que la cerámica no sólo queda reparada sino que es aún más fuerte que la original. En lugar de tratar de ocultar los defectos y grietas, estos se acentúan y celebran, ya que ahora se han convertido en la parte más fuerte de la pieza.

Kintsukuroi es el término japonés que designa al arte de reparar con laca de oro o plata, entendiendo que el objeto es más bello por haber estado roto."
EDU WIGAND

La masa

Volcó el bollo en la mesada y con las manos llenas de harina comenzó a amasar.

Hacer el pan casero día por medio no le llevaba mucho tiempo, pero esos días tenía que recostarse un rato por el dolor en la espalda que le dejaba el amasado. Además las manos se le habían comenzado a hinchar desde hacía poco y también le dolían, pero hacer el pan hacía una pequeña diferencia en el gasto, dado que el marido aún estaba sin trabajo.

El trabajo era escaso y el marido decía que buscaba y buscaba, pero apenas salía alguna changa de vez en cuando. Ella trataba de ahorrar en todo lo que podía, y había noches que apenas alcanzaba el mate cocido y si había algo de comida era para los chicos.

Los nietos eran cuatro, todos de la hija que no pudo mantenerlos y se fue a trabajar a la capital. Los chicos pedían por su mamá, pero la abuela era casi como la madre, y a veces el más chico, el de dos años, la llamaba “mamá”. Los dos más grandes, de 8 y 7 años ya iban a la escuela con comedor, y eso les aseguraba al menos una comida por día.

Los lunes, miércoles y viernes ella había conseguido limpiar en una casa. Era un poco lejos, tenía hora y media de viaje de ida y otra de vuelta, pero la patrona la trataba bien y a veces le regalaba ropa usada para los chicos. Con eso que ganaba le alcanzaba para comprar algo de comida para la semana, sobre todo para los chicos, que estaban un poco flacos. No quería que le pasara lo que le pasó a su hijo que murió desnutrido, y que los médicos la retaron a ella porque le dijeron que tenía que haberlo llevado al hospital mucho antes de que el nene se desmayara.

Pero por esos días había venido la suegra enferma a quedarse en la casilla y el marido no estaba en todo el día. Ella atendía a sus cinco hijos que eran chicos más la suegra, pero el más flaquito no resistió tanta pobreza. Y los días posteriores fueron de inundación, las lluvias que no paraban y fue cuando pasaron la noche en el techo porque adentro no se podía estar hasta que no bajara el agua.

Cuando la suegra murió, fue una boca menos para alimentar. Tres de los hijos crecieron y se fueron a otros pueblos, uno estaba en la cárcel y le llevaba pan los domingos. La hija le había dejado ahora a los nietos y la historia se repetía.

A ella le gustaba que todos estuvieran a gusto. No lo decía pero secretamente se sentía orgullosa de sí misma cuando alguien le decía que era trabajadora. Su mamá siempre le decía que era una inútil y pensaba que el tiempo le hubiera demostrado que no, que ella podía con todo.

Acarició el bollo de masa con sus manos gruesas, pero alcanzó a percibir que tenía la suavidad adecuada para ponerlo a levar.

Lo puso en un bol y lo tapó con un repasador. Puso los vasos de merienda de los chicos sobre la mesa para cuando vuelvan del colegio y acomodó las flores de plástico en el frasco de mayonesa que hacía de centro de mesa. Se recostó en su cama para que le pasara el dolor de espalda.

La despertó la masa, que no la dejaba respirar.

Abrió los ojos y solo vio masa y más masa que la aplastaba a la cama. Toda la habitación estaba llena de masa leudada, entonces pensó que si así estaba el dormitorio, cómo estaría la casa.

Trató de mover los brazos para que la masa dejara salir el aire y se hizo un hueco cómodo del tamaño de su cuerpo. Se escuchaba el ruido de algunas grietas en las paredes, pero ya vendrían los nietos o el marido, o la vecina, y arreglarían este lío.

Se dijo “que se arreglen”. Era la primera vez que se decía eso, y cerró los ojos para seguir durmiendo un rato más.

MRS

4) CUARTO SECTOR: DE LA INCIATIVA A LOS APEGOS Y DESAPEGOS

"Nuestros problemas se deben a un apego apasionado a las cosas y a deseo que nunca se satisfacen por completo, entonces generan aún más angustia. Percibimos a las cosas como entidades permanentes. En el empeño de conseguir estos objetos de nuestro deseo, empleamos la agresión y la competencia como herramientas supuestamente eficaces, y nos destruimos cada vez más en el proceso." Dalai Lama

Para Wolin y Wolin, la iniciativa está relacionada con la capacidad de hacer algo, de tomar alguna decisión, de hacernos cargo y de ejercer el control de nuestras conductas.

Este factor, si por alguna razón no ha sido ejercido plenamente durante la vida, será una demora para desarrollar nuestra capacidad resiliente.

La iniciativa es fundamental para el salir del lugar en el que estamos. Es decidir y proponerse algo mejor para la vida. Es el intento de superarse, de cambiar, de transformarse.

No siempre se puede decidir con total libertad y empuje. Muchas veces existen factores de los que no somos del todo conscientes que influyen en nuestras emociones y conductas. Algunos pueden estar relacionados con nuestras creencias, tal como hemos visto, pero hay otros factores que podemos revisar relacionados con la iniciativa y son los relacionados con los apegos y los desapegos.

¿De qué manera el apego/desapego influye en mi iniciativa?

Sabemos que de niños el apego afectivo es fundamental, básico y necesario. Un niño no sobrevive sin algún tipo de apego afectivo. Muchas veces estos apegos de la infancia se han presentado con muchísimas carencias y falencias.

Un saludable apego en la infancia hacia nuestros progenitores o cuidadores funciona en parte como garantía para una saludable vida afectiva futura.

Sin embargo, el ideal nunca acontece, y las personas hemos crecido en ambientes más o menos afectuosos y contenedores. De todas maneras esto no es un destino, podemos ir recomponiendo y mejorando nuestros vínculos a medida que vamos creciendo y aprendiendo.

Por otro lado, si en nuestra vida no hemos sentido faltas de algo, difícilmente habremos tenido la oportunidad de desarrollar recursos resilientes. Cuando decimos que alguien "creció entre algodones" nos referimos a esto.

Cuanto mejor haya sido el apego infantil, mayor posibilidad de relacionarnos desapegados en la madurez.

Los apegos de los adultos están relacionados a las relaciones de afecto, a las creencias y a los objetos.

Apegos afectivos: a través de las relaciones que tenemos y de las personas con las que interactuamos, estableciendo un vínculo de afecto, cuidando de no ir a extremos.

Si nos vamos a extremos podemos llegar a creer que las personas nos pertenecen, seremos posesivos y tendremos altas expectativas respecto al otro o los otros comportándonos en forma demandante y exigente.

El apego afectivo excesivo lo encontramos en las relaciones llamadas de co-dependencia, en los vínculos llamados "tóxicos", en las elecciones afectivas disfuncionales, relaciones de desigualdad, todas estas relaciones que pueden preparar el terreno para la descalificación, la agresividad, los abusos de todo tipo y la violencia.

Los apegos excesivos a las creencias también son limitantes. Personas que creen que están rígidamente apegadas a sus ideas sobre lo que significa el éxito, los logros, los deberes y derechos, a la apariencia y la estética, a la moda, etc. Estas personas suponen que para lograr algún objetivo es "razonable" pagar algún costo.

Y el apego material se expresa a través de la conservación de objetos del pasado o del presente, el apego al dinero, a las compras, a la alimentación, a los tratamientos del cuerpo. Solemos verlo a través de algunos hábitos que desarrollamos como el fumar, el beber, el comer, los fármacos y las drogas.

El apego a lo material está relacionado con las adicciones por una línea de intensidad. De ahí la importancia que requiere tomar consciencia, conocerlo, para que no ejerza su efecto limitante que nos quite la capacidad de iniciativa.

¿Por qué nos apegamos?

Por miedo e inseguridad. Otras veces por mantener el placer. Y otras por desconocimiento.

Cuando se habla de desapego por lo general lo asociamos con ansiedad, con angustia, con separación o pérdida.

Sin embargo tenemos que darnos la posibilidad de comprender el desapego desde otra perspectiva: no podemos controlar todo. Hay ciclos, etapas, cambios. Nada es permanente salvo la impermanencia. Lo único permanente es el cambio nos dice al filosofía oriental.

Aprender a desapegarnos sin dramatizar es comprender nuestra naturaleza y permite que nuestra vida siga hacia adelante, con más iniciativas y movimiento.

Los apegos detienen, paralizan por miedo, nos demoran y nos enferman. El saludable desapego es darnos la oportunidad de seguir creciendo y evolucionando.

Los apegos me retienen. El desapego me permite avanzar. Y para avanzar tengo que trabajar con la confianza, reconociendo los miedos ocultos.

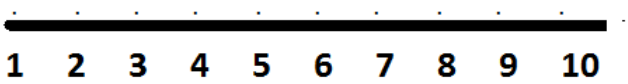
"El desapego no es que tú no debas poseer nada. Es que nada te posea a ti".
Ali Ibn Abi Talib

A SOLAS…

Antes de adjudicarte un puntaje, reflexiona sobre estos puntos:

- ¿Te consideras una persona que se apega con bastante facilidad a las personas, las relaciones o los objetos?
- ¿Tienes altas expectativas con las personas y la mayoría de ellas te ha desilusionado?
- ¿Crees que necesitas del constante apoyo o aprobación de otra u otras personas significativas para ti para tomar tus decisiones?
- ¿Has pasado por algún período de duelo por alguna pérdida o crisis que haya sido más largo de lo que se podría considerar "normal"?
- ¿Te reconoces con muchas dudas o temores cuando tienes que tomar una decisión? Puedes reconocer cuáles son esas dudas y temores?
- ¿En líneas generales te reconoces como una persona confiada o desconfiada?
-

Ponte un puntaje de evaluación actual que va del 1 al 10, en el que el número 1 marcaría que te sientes o reconoces bastante dependiente de otras personas o situaciones, que evitas cambios o pérdidas con mucha tenacidad; y 10 que sientes o te reconoces con bastante iniciativa y decisión, que no te sientes dependiente de otros y que no te paralizas pensando en las pérdidas posibles, dándote cuenta que en todo hay ciclos y cambios que pueden superarse.



PUNTAJE: **FECHA:**

PUNTAJE: **FECHA:**

PUNTAJE: **FECHA:**

La novela

Salió al patio para descolgar la ropa que ya estaría seca. Dobló prolijamente tres camisas blancas muy blancas y los tres pantalones de trabajo y los dejó sobre la silla que estaba en el rincón de la cocina. Mañana por la mañana temprano lavaría todo otra vez, como todos los días.

Miró la hora en el reloj de pared, eran las 8 y cuarto. Pensó si se cocinaría algo para la cena pero enseguida se dijo que no, que no tenía hambre. Desde que ellos no estaban ya no cocinaba por las noches. Durante el día se arreglaba con alguna fruta que traía María cada vez que venía. Había bajado de peso en el último tiempo y ahora le entraban los vaqueros viejos, esos que a ella le gustaban.

Fue hasta la mesita que tenía al lado de la cama y como siempre, se encontró con la foto de los tres, la de Navidad. Como un ritual, acomodó flores de plástico en el frasco de mayonesa y abrió el las cajón. Sacó la estampita y el rosario. Se sentó en el borde de la cama, cerró los ojos y movió los labios

sujetando la estampita y el rosario con fuerzas. Pasados unos minutos abrió los ojos, volvió a dejar los objetos en el cajón y se volvió al lado del televisor. Miró la hora otra vez, eran las 8 y 29. Empezaba la novela.

MRS

5) QUINTO SECTOR: DEL HUMOR A LA GRATITUD Y LA ALEGRÍA

"La lucidez nos enseña que todo lo que no es trágico es irrisorio. Y el humor añade, con una sonrisa, que no es ninguna tragedia... La verdad del humor es esta: la situación es desesperada, pero no grave".
André Comte-Sponville

Se ha considerado al humor como uno de los pilares fundamentales de la resiliencia. Las personas más resilientes son aquellas que tienen sentido del humor, la capacidad de reírse de sí mismas y de todo lo que les pasa. Es una capacidad de transformar la tragedia y el drama en comedia.

El humor no es el sarcasmo ni el cinismo. Tampoco es el reírse de otros. Esas formas de "humor" expresan inseguridad o debilidad. En cambio el humor bien entendido es expresión de fortaleza.

El humor rebaja el poder de lo trágico, lo hace más tolerable, facilita la aceptación.

"El humor es otra de las armas con las que el alma lucha por su supervivencia. Es bien sabido que, en la existencia humana, el humor puede proporcionar el distanciamiento necesario para sobreponerse a cualquier situación, aunque no sea más que por unos segundos." Viktor Frankl

Hay una película del año 2011 llamada "Los intocables" que cuenta la historia de un joven adinerado que se convierte en tetrapléjico a raíz de un accidente. Su situación económica le permite tener un equipo de asistentes dado que depende de todos ellos para su supervivencia y porque solo puede mover su cuello y su cabeza. En un determinado momento busca reemplazo de uno de sus asistentes y luego de una selección, opta por un joven senegalés que vive en los suburbios, sin estudios, pero que percibe posee valores interiores. Sin embargo, el motivo fundamental de su elección es porque el joven senegalés tiene un sentido del humor que hace natural el impedimento, busca dentro de las limitaciones lo que sí se puede hacer, desdramatizando. El personaje mismo lo dice "lo elegí porque no me tiene piedad, no se apiada de mí, no me trata con lástima como si fuera un discapacitado".

El humor aumenta las fortalezas, incrementa la aceptación y permite que se desarrolle, poco a poco, la alegría. Porque el humor es una expresión de la alegría, pero esta debe poder ampliarse y desarrollarse en la base.

La alegría es esa emoción que todos queremos tener y mantener, y cumple la función de permitir interactuar, relacionarnos, abrirnos al mundo. La alegría está en el amor, en el acercamiento, nos trae bienestar, está presente en los nacimientos, en la ingenuidad, en las sorpresas de la vida misma y en la naturaleza toda.

La alegría nos hace ver el mundo con otros ojos, porque nos da optimismo, nos aumenta la energía. Ahuyenta a la tristeza y al miedo. Pero lamentablemente, pocas veces somos conscientes de ella, porque solo la relacionamos con acontecimientos "felices".

Si aumentamos nuestra consciencia a todos los momentos de nuestra vida, seguramente esta emoción se nos hará más presente. Y para ello, nos valdremos de un sentimiento que podemos sumarle para aumentarla, y ese sentimiento es la **gratitud**.

La gratitud colabora a aumentar el sentimiento de alegría. Una gratitud alegre o una grata alegría se acerca mucho a la idea de felicidad.

¿Podemos ampliar nuestro sentimiento de alegría y de gratitud aún teniendo todos los problemas de la vida que tenemos?

La respuesta es sí. Podemos tener estos sentimientos aunque hayamos vivido o estemos viviendo momentos de mucho dolor y preocupación.

"La resiliencia consiste en la habilidad para tener un momento de felicidad incluso cuando tienes una herida en el alma." Boris Cyrulnik

Tal vez hayamos recibido una educación familiar o desde la cultura nos hayan transmitido ciertas creencias en las que no nos está permitido estar alegres ni sentir gratitud cuando otras personas o nosotros hemos estado (o estamos) pasando por momentos difíciles o de crisis. Tal vez nos hayan hecho sentir culpables de sentir esta emoción.

Pero aún después de haber vivido situaciones muy dolorosas, las personas dicen volver a sentir renacer dentro de ellas a la alegría.

La alegría es una emoción de poderosa fuerza que nos impulsa a la vida y nos favorece a la resiliencia.

Alegría y gratitud juntas. La alegría aumenta la gratitud y la gratitud aumenta la alegría.

La gratitud es ser conscientes y sentirnos agradecidos de todo lo que tenemos. Sin juzgarlo como “mucho” o “poco, porque esto implicaría que estoy comparando, midiendo.

Cuando digo “todo lo que tengo” no me refiero a cosas materiales sino a la consciencia de estar vivos, de tener un cuerpo, de que nuestros órganos trabajen siempre en forma sabia, de la posibilidad de alimentarme, de tener agua, bañarme, vestirme, ser conscientes y agradecidos de conocer el mundo y de tener diferentes posibilidades de vivirlo.

Y hay más… gratitud por el sol, el aire, la lluvia, de poder apreciar la naturaleza en general, de tener una familia o gente cercana con quien hablar. De haber podido educarme y de poder seguir haciéndolo. Haber aprendido a leer y escribir y seguir teniendo posibilidades de superación.

Alguien se preguntará si esto no significa ser conformista, quedarse o resignarse. Pero la diferencia no está en lo que me pasa o lo que tengo, sino en lo que hago con eso que me pasa o con eso que tengo. En mi interpretación del mundo está la actitud que tome. Tal vez de los acontecimientos no pueda ser totalmente libre, pero para adoptar una actitud u otra sí soy libre.

La gratitud es poder decir gracias, y no de forma automática o por buena educación, sino por un sentimiento verdadero y consciente.

La gratitud no es una actitud ingenua, pasiva, sumisa o conformista. Tampoco implica desconocer las injusticias y las desigualdades que me ocurren y ocurren en el mundo, y no es definitivamente una evasión ni evitación de los problemas. La gratitud es una actitud y el practicarla nos hace vivir actuando en forma consciente, reconociendo con más claridad nuestro lugar dentro del orden de las cosas y del mundo. La gratitud me aporta poder, indispensable para aumentar mi resiliencia.

Cuando percibimos conscientemente y sentimos gratitud, nos sentimos más alegres. La alegría no significa estar a las carcajadas. Reírse a carcajadas es otra forma de estar alegres, pero es una forma pasajera. Sentir alegría en cambio es un sentimiento más estable, interior, profundo, que podemos expresar con una sonrisa o tal vez de forma silenciosa.

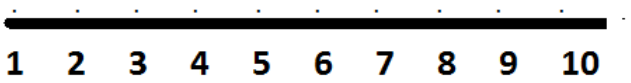
Ser agradecidos nos aumenta la alegría interior. Y dar a otros desde nuestra alegría, la multiplica.

A SOLAS…

Antes de poner un puntaje, intenta responderte estas preguntas:

- ¿Has podido alguna vez ponerle humor a una situación trágica? Intenta recordarlo.
- ¿Qué ideas o creencias tienes respecto al humor y la alegría? ¿Puedes reconocer qué te han enseñado respecto a esta emoción?
- ¿Te consideras una persona medianamente alegre? ¿O supones que algunas personas o situaciones vividas te han quitado la posibilidad de disfrutar?
- ¿Sueles ser consciente de todo lo que tienes a tu alrededor como para agradecerlo?

Ponte un puntaje del 1 al 10 de acuerdo a lo que crees en el día de hoy, en el que 1 significa que no has considerado hasta ahora el humor y la alegría como un factor que pudiera fortalecerte, y 10 significa que te consideras una persona con suficiente alegría interior y con gratitud.



PUNTAJE: **FECHA:**

PUNTAJE: **FECHA:**

PUNTAJE: **FECHA:**

El hilo rojo

El más grande tendría unos 10 años. Era el que llevaba el frasco de vidrio manteniendo la tapa apretada con las manos. Lo seguía casi pegado y corriendo detrás el más chico, que tendría 6.

Se sentaron en las baldosas, uno enfrente del otro con el frasco en el medio. Yo estaba sentada en el banco de madera a unos 2 metros de ellos pero no me miraron.

. La voy a poner en el piso. Apurate porque si se descongela se despierta.

Llevaba unos 10 minutos sentada en el banco de la plaza sin saber qué hacer. Si iba a la casa de mi madre a contarle la verdad escucharía el reproche “Te lo dije, no era para vos”. Enseguida me haría levantarme las mangas de la blusa y mostrar los brazos para ver los golpes. Y después seguiría la policía, el escándalo, el esconderse… Pero tampoco podía volver a casa, tenía que alejarme de él definitivamente, esta vez para siempre.

El frasco de mayonesa no estaba vacío, adentro había algo. Cuando el mayor lo destapó, volcó cuidadosamente en el piso un insecto quieto. Era una abeja.

El más chico ya había estirado en el piso unos centímetros de hilo de coser rojo que había sacado del bolsillo de su pantalón.

. Hacelo rápido, le ordenó el mayor

El chiquito se inclinó muy cerca del piso y comenzó a ubicar el hilo por debajo de una delgadísima pata de la abeja tratando de hacerle un nudo. Era una operación delicada que el chico hacía como en cámara lenta.

El mayor se inquietó y empujándolo le dijo “Salí, lo hago yo”

El insecto no se movía, parecía muerto. En pocos segundos el chico hizo un pequeño nudo y se tiró hacia atrás satisfecho.

. Cuando se despierte la agarramos del hilo y no va a poder volar. La llevaremos como a un perro!

Ambos se rieron fuerte y por primera vez me miraron.

. Vos no sos el hijo de Lita, la abogada?

. Sí, me dijo el mayor, conocés a mi mamá?

. Sí, fuimos amigas del secundario. Está ahora en tu casa?

. Sí

Me levanté decidida y comencé a caminar las dos cuadras que me separaban de su casa.

Sin darme vuelta escuché los gritos furiosos del mayor

. Fue tu culpa! Se nos voló con hilo y todo, ¡allá va!

MRS

6) SEXTO SECTOR: DE LA CREATIVIDAD A LA ACEPTACIÓN

"Cuando conocemos la tragedia real en la vida, podemos reaccionar de dos formas- perdiendo la esperanza y cayendo en hábitos autodestructivos o usando el desafío y encontrando nuestra fortaleza interna." Dalai Lama

Otro de los pilares de la resiliencia se refiere a la creatividad. ¿Y qué es la creatividad?

Es la que permite la creación de un nuevo orden del desorden, la capacidad de construir desde la destrucción y los escombros.

La creatividad se desarrolla en el juego del niño. Con ayuda la su imaginación, el niño va transformando la significación de lo que vive y del mundo.

La resiliencia también es transformación. Es dejar atrás lo antiguo para dar lugar a un estado nuevo, diferente, en el que se necesitará la imaginación para hacer lo mejor con lo que quedó y lo que tengo.

Para este acto transformador de un nuevo orden en el que desplegaré toda la creatividad que me sea posible, tengo que reconocer previamente con qué cuento.

Imaginemos que quiero construir una casa dado que la anterior se ha venido abajo, quizás por un tornado.

Para esa construcción tengo que evaluar con qué cuento, si tengo el espacio, el conocimiento, los planos, los ladrillos, el cemento, las vigas… Y por supuesto mis ¡ganas de hacerlo!

Alguien puede decir que preferiría más cantidad de materiales para hacer algo más grande, pero que con lo que hay de todas maneras podría construir una casa y cumplir la función de cobijo que hace falta en estos momentos. Usando el ingenio, la creatividad y el impulso, la construye.

Otro, en la misma situación, puede decir que no es suficiente lo que posee, que no alcanzarán los materiales, que no vale la pena el intento. Y no

construye, quedándose en la queja.

Creatividad necesitan las hormigas cuando el hormiguero es inundado por la lluvia. El pájaro que se quedó sin nido por un fuerte viento y tiene que reconstruirlo. La planta que se quebró porque fue pisada y desde la raíz vuelve a crecer con el tiempo, no muere. Creatividad necesitamos los seres humanos para darle lugar a alternativas, a hacer algo con lo que tengo, o lo que me quedó. A poner flores de plástico en un frasco de mayonesa si es lo único que tengo para darle alegría al ambiente.

Vemos así que la creatividad, en la resiliencia, está relacionada también con la **aceptación.**

La creatividad para la transformación requiere que revisemos nuestros pensamientos, emociones y creencias en general, porque es posible que allí esté residiendo la incapacidad para crear, para salir del caos.

Este freno puede ser la dificultad que me significa aceptar la situación, tal como fue y tal como es. El miedo, la vergüenza y la culpa son emociones que no queremos sentir y solemos evitarlas. Pero si no las afrontamos como parte del proceso, no vamos a poder continuar.

La aceptación es un paso fundamental para adquirir fortaleza. Por lo general creemos que es al revés, que enfrentarnos a nuestros miedos, la vergüenza y la culpa nos traerá más dolor y debilidad.

Pero no es posible ser creativos desde el encierro y el aislamiento. Tampoco desde la oscuridad del miedo y la vergüenza.

Para poder aceptar lo vivido es necesario que podamos mirarlo sin juzgar. Nuestro pensamiento automáticamente se dispara en forma de juicio de valor: “Lo vivido es malo”. Pero los juicios son los que nos producen sufrimiento. Nuestros propios juicios.

Pudimos haber vivido fuertes situaciones de pérdida, de abusos de todo tipo, de abandono, de impotencia. Todas situaciones que nos han producido inmenso dolor. Quizás hemos recibido ayudas o quizás hemos tenido que atravesar esos momentos en la más absoluta soledad.

Pero justamente quienes hayan llegado a esa dolorosa profundidad es que pueden reconocer qué significa salir a la superficie. La tristeza es una

emoción que nos mantiene en el dolor. Pero no podemos evitarla, ni debemos hacerlo. Como lo hemos visto al hablar de emociones, ellas están en determinado momento para cumplir con su función adaptativa.

La función de la tristeza es la de aislarnos, apartarnos del ruido y de los otros para poder estar en contacto con el propio interior. Estando en contacto con el interior y con la propia tristeza es la mejor forma que encuentra nuestra psiquis de recuperarse, de sanarse. ¿De qué manera? Aceptando y reconociendo ese dolor dentro de lo que es mi vida, moviendo escalas de valores, repercutiendo de tal manera que al salir, poco a poco, lo haré en forma diferente. Ya no seré la misma persona. Hay un antes y un después del hecho.

Este proceso es liberador, destraba las emociones. Las pone sobre la mesa para su reconocimiento y de esta manera tengo la posibilidad de re-encontrarme para recrear-me.

Este proceso se acompaña de aceptación y de ausencia de juicios de valor. Los juicios de valor y las críticas solo demoran, no aportan al crecimiento. Y los propios juicios de valor y la autocrítica generalmente son más feroces e invalidantes que los ajenos.

Tenemos que recordar que todos hacemos lo mejor que podemos en todas las circunstancias. Utilizamos los recursos que tenemos en esos momentos. Quizás sean pocos o muchos, pero son los que hay. Por lo tanto no podemos juzgarnos.

Esto no implica justificarnos. El proceso de transformación me traerá la posibilidad de evaluar lo vivido con el fin de aprender, de cambiar, de no repetir.

Tenemos que ser capaces de perdonarnos. Perdonar es aceptar, sin juzgar, que las cosas resultaron así y que no pudo ser de otra manera.

Pero hay otras situaciones en las que pudimos ser víctimas, tampoco pudimos salir de ese lugar con la celeridad que hoy evaluamos. Se sale cuando obtenemos más recursos. Por lo general las situaciones de mayor pérdida y dolor en las que hemos sido víctimas son las situaciones que nos aportan más fortaleza y sabiduría.

Reconocer que hemos sido víctimas de otras personas que se han

comportado mal no implica que vayamos a justificarlos ni tampoco a desear vengarnos. Aceptar no es justificar ni planificar venganza.

Aceptar es cambiar la emoción: haber salido del circuito del odio, la ira y el deseo de venganza por la comprensión de los sucesos, el conocimiento y aprendizaje de comportamientos nuevos y la precaución de no volver a pasar por la misma situación.

Todo lo que hemos vivido pudo ser muy traumático, pero es lo que nos permite la posibilidad de darnos cuenta cuán resilientes somos. Si esos momentos no hubieran existido, no seríamos quien somos y no conoceríamos nuestras capacidades.

Los momentos dolorosos nos hacen crecer por dentro, nos hacen más sabios si sabemos capitalizar la enseñanza que encierra y si nos aporta la humildad necesaria como para seguir abiertos al conocimiento.

Sin aceptación no puedo construir en el presente para el futuro. Sin aceptación de lo pasado, sin juzgamiento, criticas y perdonándome, no podré usar esa creatividad para salir fortalecido, no seré del todo resiliente.

La resiliencia implica transformación creativa, y para eso es necesario que tenga una mirada de aceptación, de perdón y compasiva de lo que he vivido. Los hechos se van integrando a mi historia vital, son resignificados, se acomodan de otra manera “adentro” y la vida sigue.

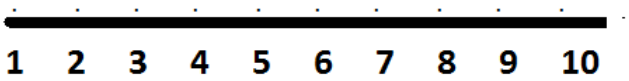
A SOLAS…

Antes de poner un puntaje a tu grado de creatividad, te invito a pensar en los siguientes puntos:

- Recuerda una situación dolorosa por la que hayas pasado y trata de percibir si en el proceso la has aceptado lo suficiente o aún tienes emociones de enojo hacia ti mismo o hacia otros, pensando que lo vivido fue injusto, y que tienes deseos de venganza.
- Piensa si te has encontrado en el camino con tu propia tristeza, con tu propio dolor, con tu miedo y con tu enojo y qué recuerdas de todo

eso.

Asígnale un puntaje de 1 a 10 a este factor de resiliencia, siendo 1 el número que indique que te resulta muy difícil aún pensar en lo vivido, que te llenas de emociones muy negativas y que sueles evitar hablar de todo eso. Y con 10 si percibes que el proceso te ha transformado, sintiendo más crecido y más sabio. Trata de traer a tu mente qué has aprendido y de qué manera ves lo vivido ahora, a diferencia de cuando ocurría.



PUNTAJE: **FECHA:**

PUNTAJE: **FECHA:**

PUNTAJE: **FECHA:**

Seguir de pie, a pesar de todo

La naturaleza nos rodea de ejemplos de resiliencia. Flores que crecen en zonas áridas o en diminutos espacios entre el cemento. Plantas que se contornean en formas insólitas para alcanzar la luz entre oscuridades. Competencia natural que no se autodestruye sino que vive y deja vivir, convive con la mayor armonía que puede, porque todos tenemos derecho a vivir en este mundo.

La localidad balnearia de Rikuzen Takata, en Japón, fue arrasada por un terremoto y posterior tsunami en marzo del año 2011. Todas las construcciones humanas, salvo una docena de edificios de hormigón desaparecieron tras la ola gigante, junto con 1.000 personas y más de 1.300 desaparecidas.

La ciudad de Rikuzen Takata tenía plantados desde el siglo 17 unos 70.000 pinos en su zona costera. Hoy ya no están. Solo uno. Un solo pino, de 10 metros de altura y con su copa verde, es el único que quedó vivo.

Lo llaman el "arbol del milagro", lo tomarán como símbolo de la reconstrucción de la ciudad. Todas las personas de esa ciudad han perdido hijos, padres, esposas, nietos... muchos ha quedado solos porque sus familias están muertas.

Un árbol que quedó en pie... ¿qué hizo que todos los árboles desaparecieran menos ése?

La cita

- ¿Le duele?
Fue tanta la sorpresa ante esa pregunta que no sabía qué responder. Con un nudo en la garganta, una opresión en el pecho y con la vista fija en una lámina en el frente que mostraba irónicamente una perfecta sonrisa quería decir qué sí, que le dolía sobre todo si le preguntaban, que hacía tanto tiempo que nadie le preguntaba si algo le dolía que no le salían las palabras, y sus ojos se llenaron de lágrimas.

Pero enseguida pensó que ahora también podía decir que no, que ya no le dolía tanto, que a pesar de haber pasado por todas esas situaciones difíciles, empezaba a sentirse fuerte nuevamente, que lo superaría.

- Si le duele levante la mano, le dijo él.

Eso ahorró miles de palabras y se sintió aliviada.

Mientras él limpiaba esa caries profunda, ella se dio cuenta que no había sabido protegerse durante mucho tiempo. Que tendría que haber cortado la relación e irse antes, pero cómo cortar sin que duela? La caries le mostraba el dolor y ella masticaba del otro lado, prolongando el sufrimiento. Tragaba sin disfrutar. Eso había sido muy costoso.

El torno hacía ruido y tiraba agua bendita, limpiando su corazón de sangre estancada.

Aquel momento estaba siendo como acomodar flores de plástico en un frasco de mayonesa: un primer ensayo de aire nuevo, de soñar nuevamente con la felicidad, haciendo lo mejor con lo que había, con lo que había quedado, con apariencia de poco y acomodando escombros, pero fundamental para dar un primer paso hacia la salida, después de tanto tormento.

Cuando le puso la pasta sintió alivio. Pensó que si le volvía a pasar, no iba a esperar llegar al límite de perder su muela, su propiedad.

El profesional le mostró los puntos de conflicto en su sistema de defensa, sobre todo al cortar, morder, delimitar, tragar y digerir. Le mostró esa vulnerabilidad a superar y cómo se le producían caries afectivas. Le enseñó

que el dolor es la señal de que algo hay que atender, que no podemos taparlo con un calmante momentáneo porque cuando no lo atendemos, el perjuicio con el tiempo aparece inevitablemente. Que la rabia y el enojo corroen, lo mismo que el rencor y la culpa. Que con paciencia, amor y cuidados a ella misma iba a estar más sana. Y que la responsabilidad de su bienestar dependía de ella, porque él podía acompañarla y guiarla, pero ella era la dueña de sí misma.

- Y recuerde – le dijo él – el secreto está en la limpieza, dejar ir lo que le hace daño, por más inofensivo e invisible que parezca al principio no se lo quede adentro porque siempre empeora.

Y así fue como, poco a poco ella se animó a mostrar de nuevo su sonrisa, genuinamente.

MRS

7) SEPTIMO SECTOR: DE LA MORALIDAD AL ALTRUISMO Y LA TRASCENDENCIA

"La felicidad existe únicamente en la representación mental, por tanto es siempre fruto de la elaboración. Es algo a trabajar. Y ella se construye en el encuentro con el otro" nos dice Boris Cyrulnik.

Para los autores del Mandala de la resiliencia (Wolin y Wolin, 1993), la Moralidad es el pilar que "se refiere a la conciencia moral, a la capacidad de comprometerse de acuerdo a valores sociales y de discriminar entre lo bueno y lo malo."

Llamamos moralidad o conciencia moral a esa capacidad que tenemos los seres humanos de reflexionar y poder discriminar con rectitud acerca de los comportamientos y actos propios y de los otros, siempre con tendencia hacia el bien evitando todo aquello que no lo sea.

Se parte del hecho que aquello que tienda hacia el bien traerá bienestar, y por el contrario aquello que tienda hacia el mal traerá malestar o daño, a uno mismo o a los demás.

La conciencia moral está influida por las leyes, las normas y todas las regulaciones sociales vigentes de una sociedad. También lo está desde el ámbito familiar y de la educación e instrucción formal que reciba.

El grado de conciencia moral, es decir, de discernimiento entre lo bueno y lo malo, podrá ser una fortaleza o pilar de resiliencia. Las personas, aún habiendo atravesado situaciones de devastación, desde su grado de conciencia moral tenderán a una recuperación, al bienestar y a mejorar su vida y la de otros. La conciencia moral le regulará quizás la emoción del enojo, optando por no continuar un circuito de rencores, tristezas, odios y venganzas.

Quienes no tienen conciencia moral son los amorales y los inmorales son quienes la trasgreden.

La conciencia moral es un recurso resiliente, y podemos aumentarlo conociendo las capacidades de desarrollo del altruismo y de la trascendencia.

El altruismo es lo contrario al egoísmo. Es aquella conducta que beneficia a otros en forma desinteresada. Es una conducta voluntaria, a veces a expensas del propio bienestar. Pero aquí hay que observar que el “costo” no ha de ser demasiado elevado, si el balance entre el dar y el recibir está en desequilibrio, ya no estamos hablando de altruismo.

El altruismo es cuando se hace algo para beneficio o el disfrute del otro. Quizás haya poca diferencia entre generosidad y altruismo.

Algunos dicen que el altruismo no existe como tal. Que la especie animal incluido el humano, solo actúan para la supervivencia de la especie y eso daría lugar al egoísmo puro.

Otros como por ejemplo Richard Dawkin (“El gen egoísta”), se postulan opuestos al darwinismo ortodoxo afirmando que existiría un egoísmo en los genes para el bien personal, ni siquiera para el de la especie. Y que el altruismo es algo aparente.

Pero hay ejemplos de altruismo en la naturaleza, y si bien el egoísmo existe, sería una manifestación más primitiva que tendremos que superar y evolucionar a lo largo de nuestra vida. Los niños son egoístas hasta que van incorporando a los otros, desarrollando empatía, y desarrollando conciencia moral.

En el altruismo lo que importa es la intención, cambia el foco de atención de uno mismo hacia el otro. Al percibir al otro, haber desarrollado empatía, comprensión, compasión si hubiera sufrimiento y del ejercicio de las buenas emociones es que surge el deseo de beneficiarlo. Este deseo no es solo el de hacerle un regalo, sino de ayudarlo a su crecimiento.

El altruismo va de la mano del amor, superando el egoísmo.

Matthieu Ricard, biólogo francés convertido al budismo, divulgador y asistente del actual Dalai Lama (declarado “el hombre más feliz del mundo”), dice que el altruismo es un estado mental. Que es el deseo y la intención de beneficiar a los demás. Y del estado mental podemos ir directo a la acción.

La acción altruista incluirá a la amabilidad, el respeto, la ayuda, la solidaridad, la compasión y el amor.

Es uno de los valores más elevados que podemos desarrollar los humanos y

todos podemos desarrollarlo.

La trascendencia

La trascendencia está vinculada a la capacidad de atravesar algún tipo de límite, ya se psíquico o físico.

Se activa cuando tomamos conciencia de nuestro límite como seres humanos, como seres mortales.

¿De qué manera podemos trascender? Hay una expresión popular que dice que los actos trascendentes son tener un hijo, plantar un árbol y escribir un libro.

De estos tres actos no se habla de la intención, que ha de ser la de inspirar a otros a crecer, a elevarse. Con esa intención hay muchos más actos que podemos considerar trascendentes, como por ejemplo el arte, siempre y cuando cumplan con el requisito fundamental que es el de traspasar la barrera del egoísmo, del egocentrismo, para poder llegar a los otros.

Un acto trascendente es un acto en el que algo pasará de un lugar a otro, atravesando las fronteras de la propia egolatría.

Actos trascendentes requieren fortaleza interior. De esta manera se avanza a una conciencia superior.

A SOLAS…

Adjudicar una puntuación a este factor no será fácil.

Será muy nutritivo para tu vida el reflexionar sobre estos temas, profundizar la conciencia moral, poder elevarse y ver la vida con sus límites, los propios y los ajenos, poder sacar la mirada desde el infantil egoísmo y llevarla a lo que realmente es este corto tramo de existencia que todos tenemos para darnos cuenta de la importancia de la propia superación, para abrazar a otro u otros que estén atravesando por los mismos estados que has pasado y superado.

Si has podido llegar hasta aquí, debes saber que otros están necesitados de

tu ayuda por estar en otro escalón del proceso de aprendizaje.

Esta vez no te adjudiques puntaje, porque el 10 no es el límite. Todo lo que puedas hacer por ti mismo y por los demás para crecer y mejorar juntos no tiene límite.

PALABRAS FINALES

Hemos llegado al final. Pero como todo final, también es un nuevo comienzo.

El círculo del mandala sigue girando, expandiéndose, y mientras lo hace, el centro se fortalece. Nuestro yo se fortalece.

Cada vuelta es un ciclo, una etapa. Terminamos una y empezamos otra, y en cada final hay un nuevo re-encuentro con uno mismo, un nuevo renacimiento.

Pero cada re-encuentro será diferente: cada vez más auténtico. La transformación es constante.

Que nunca te detengas. Siempre se está a tiempo para volver a florecer. Siempre hay algo más para aprender, para crecer, para evolucionar, para dar.

Comienza acomodando las flores de plástico en el frasco de mayonesa y después solo tienes que continuar en el espiral ascendente que propone el mandala de la vida.

Contacto

Si quieres contarme tu historia resiliente, puedes escribirme a lic.rodriguezsuarez@gmail.com . Quizás podamos hacer juntos la segunda parte de este libro.

O tal vez quieras enviarme comentarios sobre lo que has leído y si te ha sido de utilidad.

Infinitas gracias por haber llegado hasta aquí.

Margarita Rodríguez Suárez

Lic. En Psicología U.B.A. Postgrado en Terapia Cognitiva- Conductual y Neuropsicología. Vive en Buenos Aires. Trabaja en Consultorio. Coordinadora de grupos Mindfulness- Autora de "Flores de Plástico en un Frasco de Mayonesa- El Reencuentro- Sobre Resiliencia" (2016). **I**ntegra junto al Lic. Pablo Cazau la Dirección de la Fundación SoberanaMente (www.soberanamente.com)